

Gemüse Avocado Kuchen

Zutaten Boden:

150g Quark 0,2%
100g Frischkäse 17% Fett
120g Eiklar od 2 Eier
200g Dinkelmehl
1 Pck Backpulver
4g Gemüsebrühe
1 TL grobes Salz
150g TK Gemüse (Mais,Erbsen,Möhren oder anderes)

Topping Schicht:

1 reife Avocado
200g Frischkäse 17% Fett
1 Ei
Kräuter
50g Dinkelmehl

Zubereitung:

Mehl und Backpulver mischen. Alle anderen Zutaten mit der Mehlmischung vermengen, am Ende das Gemüse unterheben.

Den Boden in eine gefettete, kleine Spring- oder Kastenform geben.

Zubereitung Toppingschicht:

Avocado zerdrücken, mit Frischkäse und Kräutern verrühren. Das Mehl nach und nach unterrühren. Die Schicht ins obere Drittel des Bodens einarbeiten. Bei 180 Grad 35-40 min in den Ofen.

Als Snack oder prima als Hauptmahlzeit. Alles drin was gesund und nahrhaft ist