



Quiche Lorraine in der Tasse mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	525 kcal / 2201 kJ	Fett:	40 g
Eiweiß:	23 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	9 g
Kohlenhydrate:	18 g	ungesättigte Fettsäuren:	31 g

Zubereitungszeit:

Ca. 5 Minuten, die Zubereitungszeit variiert je nach Mikrowelle und verwendeter Tasse.

Zubereitung:

1. Zwiebel mit Olivenöl in eine Tasse geben.
2. Das Ei ebenfalls in die Tasse geben und mit einer Gabel vermischen. Anschließend Schinken, Kondensmilch, Gruyere und zwei fein gehackte Walnüsse hinzufügen. Wieder mit der Gabel vermengen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen, und Weizenmehl und Backhefe untermischen. Mit einer Gabel verquirlen, bis alle Zutaten gut vermischt sind.
4. In der Mikrowelle bei 800 Watt zwei Minuten lang erhitzen. Mit einer Walnuss sowie Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln garnieren.

Zutaten für 1 Portionen :

- 1 EL gehackte Zwiebeln, fein gewürfelt
- $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
- 1 Ei
- 4 EL Kondensmilch
- 2 EL gewürfelter Bresaola (italienischer Schinken)
- 1 EL Gruyere, gerieben
- Salz, Pfeffer
- 3 TL Weizenmehl
- $\frac{1}{4}$ TL Backhefe
- 2 gehackte kalifornische Walnüsse und 1 weitere Walnuss zur Dekoration
- Schnittlauch oder Frühlingszwiebel zur Dekoration, gehackt