



Quiche

Glutenfreies Basisrezept

Foto: Pixabay



1 Spring-/Quicheform (26 cm Durchmesser)

Quiche-Boden

- 50 g Butter, kalt
- 60 g Mandeln, gemahlen
- 100 g Maniokmehl (klassischer Geschmack)
(oder Buchweizenmehl: sehr herzhaft)
- 15 g Flohsamenschalen
- 2 EL (20 ml) Wasser
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Quiche-Creme

- 50 g Cashewkerne
- 50 g Hanfsamen, geschält
- 200 ml Wasser
- 1 Ei
- Etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung

- Alle Zutaten für den Quiche-Boden zu einem Teig kneten
- Backform ausfetten, dann Teig darin verteilen, am Rand etwas hochziehen
- Backform mit Teig in den Kühlschrank stellen (ca. 20 Minuten)
- während der Kühlzeit die Füllung (siehe „Tipps für die Füllung“) zubereiten
- Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen
- Quiche-Creme: Cashewkerne mit Hanfsamen und Wasser zu einer Sahne mixen, in einer Schüssel mit Ei und Gewürzen mischen
- Erst Füllung, dann Quiche-Creme, dann (nach Belieben) Käse auf den Quiche-Boden geben
- Quiche für 10 Minuten bei 160°C backen, dann weitere 30-35 Minuten bei 175°C (Umluft)

! Tipps für die Füllung

- Kombinationen aus gedünstetem Gemüse oder angebratenen Pilzscheiben mit angebratenen Zwiebelwürfeln sind als Füllung ausgezeichnet
- Speckwürfel, Fleisch- oder Fischreste können nach Verfügbarkeit zugefügt werden
- Zum Überbacken eignen sich Ziegen- und Schafskäse sehr gut



Quicheboden und Quichecreme für leistungsstarke Nerven

Glutenfreie Teige halten die Darmbarriere und Bluthirnschranke dicht und schützen so Gehirn und „Bauchhirn“. Cashewkerne, Hanfsamen, Mandeln und Ei liefern die essenziellen Nährstoffe, die für die Bildung von Gehirnbotenstoffen benötigt werden, das Ei zudem Fette, die für stabile Zellmembranen sorgen.