

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Quiche – französischer Gemüsekuchen

Oft sind die einfachsten Dinge die besten! 😍

Menge: 1 Quiche | **67,4 kcal** | **2,4 g verwertbare Kohlenhydrate** | **0,9 g Ballaststoffe** | **4,5 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 3 mittelgroße Zucchini
- Salz
- 2 Eier
- Pfeffer
- Käse
- Bacon

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Zucchini würfeln und salzen.
2. 2 Eier verquirlen. Salz, Pfeffer, Käse und Bacon darauf verteilen. 30 Minuten bei 180 °C backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	67,4 kcal	641,5 kcal
Energie	281,0 kJ	2675,5 kJ
Fett	4,2 g	40,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g	18,9 g
Kohlenhydrate	2,4 g	23,1 g
– davon Zucker	1,6 g	15,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,4 g	23,1 g
Ballaststoffe	0,9 g	8,3 g
Eiweiß	4,5 g	42,5 g
Salz	0,6 g	5,6 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗