



# Frühstücksquiche

## Zutaten

### Boden

200 g Mandelmehl  
¼ TL Meersalz  
2 EL Kokosöl  
1 Ei

### Füllung

8 Eier  
1 TL Meersalz  
1 TL Pfeffer  
½ mittelgroße Zwiebel  
250 g Champignons  
250 Cherrytomaten  
etwas glatte Petersilie

## Zubereitung

Das Mandelmehl, Salz, Kokosöl und das Ei in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer vermengen bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.

Den Teig in eine gefettete Form geben und bei 175 °C Ober-/Unterhitze für 8–12 Minuten backen. Die Tomaten waschen und halbieren, Champignons und Zwiebeln klein schneiden. Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Das Gemüse auf dem Teig verteilen und die geschlagenen Eier gleichmäßig darüber geben. Nun die Quiche bei 175 °C Ober-/Unterhitze für 25–30 Minuten backen.

Zum Servieren etwas Petersilie darüber streuen.