

# Pompoenquiche



## op de bakplaat

### Ingrediënten voor 8 punten:

#### Bodem:

- 240 gram volkoren speltmeel
- 60 gram gierstmeel (of vlokken)
- 160 gram magere kwark
- 140 gram koude roomboter in kleine stukjes
- 6 eetlepels Yomio
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel vers gemalen korianderzaad

#### Vulling:

- 600 gram pompoen
- 320 gram geraspte kaas
- 4 eetlepels zure room
- 8 eetlepels Yomio
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel vers gemalen korianderzaad
- 2 gemalen kruidnagels
- 2 theelepels gedroogde basilicum
- 2 theelepels dille
- 2 eetlepels haverhout
- evt. nog wat zout

### Bereiding:

1. Vermeng alle ingrediënten voor het deeg en kneed hier snel met 1 hand een deegbal van.
2. Laat deze deegbal minstens 1 uur op een koele plaats rusten (een hele nacht mag ook).
3. Verwarm de oven voor op 180°C.
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
5. Maak de pompoen schoon (oranje pompoenen hoeven niet geschild te

worden) en rasp hem op een grove rasp.

6. Vermeng alle ingrediënten voor de vulling goed door elkaar.
7. Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit tot de grootte van de bakplaat en leg het daarop.
8. Verdeel de vulling over het deeg.
9. Bak de quiche eerst 10 minuten onder in de oven.
10. Bak hem daarna in 20-30 minuten af in het midden van de oven.

### Voedingswaarde per punt:

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Kcal               | 550    |
| Vet (g)            | 33 / 2 |
| Eiwit (g)          | 18 / 5 |
| Koolhydraat (g)    | 35     |
| Natrium (mg)       | 590    |
| Kalium (mg)        | 630    |
| Calcium (mg)       | 600    |
| Magnesium (mg)     | 95     |
| IJzer (mg)         | 2,1    |
| Selenium (µg)      | 7      |
| Zink (mg)          | 2,7    |
| Foliumzuur (mg)    | 33     |
| Nicotinezuur (mg)  | 1      |
| Vitamine A (µg)    | 296    |
| Vitamine B1 (mg)   | 0,36   |
| Vitamine B2 (mg)   | 0,55   |
| Vitamine B6 (mg)   | 0,23   |
| Vitamine B12 (mg)  | 0,9    |
| Vitamine C (mg)    | 15     |
| Vitamine D (µg)    | 0,5    |
| Vitamine E (mg)    | 1      |
| Voedingsvezels (g) | 4      |

Dierlijk / plantaardig

### Roomboter

Boter is de gekarde room van melk, het restproduct wat overblijft bij de bereiding van boter is karnemelk.

Boter moet tenminste 82% melkvet bevatten om zo te mogen heten.

Dit gerecht bevat aardig wat boter, in een gevarieerde vegetarische leefwijze kan dit geen kwaad. Wel is het belangrijk waar de boter vandaan komt.

Demeter kwaliteit garandeert dat de koeien bewegingsvrijheid hebben gehad en natuurlijk zijn gevoerd met gras en hooi zonder resten van medicijnen of bestrijdingsmiddelen.