



## Quiche s pohankou, tempehem a smetanou Provamel

vegetariánský

Středně obtížné

60 minut

Dortová forma

☆☆☆☆☆

### Ingredience

250 g špaldové celozrnné mouky  
 4 ks biovejce  
 40 g biomásla  
 100 ml studené vody  
 1.50 lžičky mořské soli  
 400 ml sójové smetany  
 100 g pohanky  
 100 g tempehu  
 150 g eidamu  
 1 špetka tymiánu  
 1 stroužek česneku

### Jak na to?

1. Špaldovou mouku, 1 vejce, máslo, vodu a půl lžičky soli zpracujte hnětením na pružné těsto, které nechte alespoň půl hodiny odležet v lednici.
2. Z těsta vyválejte 2 mm tenkou placku, kterou vyložte vymazanou koláčovou formu včetně boků.
3. Těsto poklad'te uvařenou pohankou a na kostičky nakrájeným tempehem, přidejte nastrouhaný sýr.
4. Zalijte smetanou smíchanou se 3 vejci, rozetřeným česnekem a lžičkou soli.
5. Pečte přibližně 30 minut při 170 °C. Quiche můžete podávat teplý i vychlazený.

Tip: na náplň můžete použít povařenou nebo podušenou zeleninu, sušená rajčata, tofu nebo například houby.