

# MINI QUICHE MIT GEMÜSE

## **Herhaft, bunt und perfekt für kleine Hände**

Diese Mini Quiche mit Gemüse sind handliche, herzhafte Snacks, die sich ideal für Kinder ab 12 Monaten eignen. Der zarte Mürbeteig kombiniert mit einer milden Eier-Gemüse-Füllung macht sie zu einer ausgewogenen Mahlzeit. Sie sind leicht vorzubereiten, schmecken warm oder kalt und eignen sich perfekt für unterwegs oder als Teil einer Mahlzeit zu Hause. Durch die kleine Form sind sie gut zu greifen und regen Kinder zum selbstständigen Essen an.



## **Zutaten (2-3 Portionen)**

- 150 g Dinkelmehl
- 80 g kalte Butter (in Würfeln)
- 3 EL kaltes Wasser
- 2 Eier
- 100 ml Milch (oder pflanzliche Alternative)
- 1 kleine Zucchini (fein gewürfelt)
- 1 kleine Möhre (fein gerieben)
- 50 g Erbsen (frisch oder TK)
- 1 TL Rapsöl

## **Zubereitung**

1. Dinkelmehl, Butter und Wasser zu einem Teig verkneten und 30 Minuten

- kaltstellen.
2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
  3. Zucchini, Möhre und Erbsen in Rapsöl kurz andünsten.
  4. Eier mit Milch verquirlen und das Gemüse untermischen.
  5. Teig ausrollen, Kreise ausstechen und in Muffinformchen legen.
  6. Die Gemüse-Ei-Mischung einfüllen und 20–25 Minuten backen.

## Tipps zum Rezept

Die Quiches lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf aufbacken. Für Abwechslung kannst du saisonales Gemüse verwenden. Die Milch kann durch ungesüßte Pflanzenmilch ersetzt werden, falls laktosefrei gewünscht. Auch als Snack für Ausflüge geeignet.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de)

**Hat dir das Rezept gefallen?**

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

 [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mir, myminimeal weiter wachsen zu lassen.