

## Quiche mit Schinken, Spinat und Fetakäse

Backofen	auf 190 Grad vorheizen
2 Lagen Filoteig	eine Lage mit
Backspray	besprühen und eine weitere Lage darüber legen, alles in ein mit Ölspray gefettetes Backblech legen, so dass Boden und Rand gut bedeckt sind
Ca 300 g blanchierter Spinat oder aus der Tiefkühltruhe	
100 g magerer, gekochter Schinken	würfeln und ebenfalls verteilen
1 Packung Feta light (150g)	zerkrümeln und über den Schinken geben
6 Minitomaten	halbieren und mit der Schnittfläche nach oben daraufsetzen
4 Eier	
125ml Milch 1,5%	
Salz, Pfeffer	in einer Schüssel, verquirlen und über die anderen Zutaten gießen
	sofort 35 – 40 min backen
	nach dem backen 10 min. abkühlen lassen und anschneiden



**Hier findest Du immer die neuesten Online-Shopping-Gutscheine. Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf. [Klicke hier >>](#)**

Alternativ zum Backspray Öl dünn mit einem Pinsel auftragen – evtl. Points berechnen

Auch anderes Gemüse ist denkbar, wie Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen und alles was schmeckt

Guten Appetit

### **8 Portionen**

**Energiewert**

**700 Kcal gesamt**

**nach WeightWatchers**

**28 Points gesamt**

**WeightWatchers-Fitformel**

**Eiweiß, Gemüse, Milchprodukt**

**geeignet zum**

**sofort genießen, mitnehmen**

Viel Spass beim Nachkochen.



**Hier findest Du immer die neuesten  
Online-Shopping-Gutscheine.  
Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf.  
Klicke hier >>**