



Diëtistenpraktijk  
**De Snekens**  
Wendie Pluymer  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste  
Wendie Pluymer  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## QUICHE MET PREI EN ZALM



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 kant- en klare pizzabodem
- 2 preistengels (enkel het wit)
- 200 g gerookte zalm
- 1 brikje van 250 ml plantaardige roomvervanger
- 3 eieren

### Bereidingswijze:

- Rol de pizzabodem uit in een taartvorm.
- Was het wit van prei, snij dit fijn en stook dit even op.
- Laat de gestookte prei uitlekken en verdeel over de pizzabodem.
- Snij de gerookte zalm in reepjes of snippers en verdeel eveneens over de pizzabodem.
- Meng de roomvervanger met de geklutste eieren en giet dit mengsel over de bodem met prei-zalm snippers.
- Zet het geheel gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Smakelijk!