

BANTING / LOW CARB TUNA QUICHE



BANTING / LOW CARB TUNA QUICHE

Resep genoeg vir 4 persone.

1 medium ui

$\frac{1}{2}$ green pepper

2 blikkies tuna in water, gedreineer

1 eetlepel knoffel

8 eiers

$\frac{1}{4}$ koppie melk

$\frac{1}{2}$ teelepel bakpoeier

1 koppie wit cheddar

sout, peper, Italian herbs en paprika na smaak

Braai ui, greenpepper, knoffel en voeg tuna by. Laat afkoel. Klits eiers, speserye, bakpoeier en melk. Meng saam tuna mengsel in oondvaste bak. Bak vir 20 minute, strooi kaas oor en grill tot kaas begin bruin word.

Foto: Chireen Buitendag