

*Upečte
si s námi*

*Špaldový
quiche*



Těsto:

- 170 g pšeničné celozrnné jemně mleté mouky **PROBIO**
- 80 g špaldové hladké mouky Bioharmonie
- 1 šťastné vejce
- 1-2 lžíce vody
- 140 g másla

Náplň:

- 100 g brokolice
- 100 g celeru
- 100 g mrkve
- máslo
- muškátový oříšek
- kurkuma
- červená paprika
- 250 ml sojového krému na vaření a pečení Isola Bio
- 2 vejce
- sýr na posypání

Mouku, vejce, rozpuštěné máslo a vodu smíchejte a vypracujte tuhé těsto. Vložte jej do formy na koláč (cca 20 cm) a na několika místech propíchněte vidličkou a nechte chvíli odležet. Zeleninu nakrájejte na menší kousky, krátce ji na másle osmažte a přidejte koření. Rozmíchejte vejce se sojovým krémem a lehce osolte. Na odpočinuté těsto položte vychladlou zeleninu, kterou zalijete rozmíchanými vejci s krémem a posypte nastrohaným sýrem. Pečete v troubě na 150 °C dozlatova 30 – 40 minut.



27,-

Mouka pšeničná celozrnná jemně mletá **PROBIO**
1 kg



53,-

Mouka špaldová bílá hladká Bioharmonie
1 kg

33,-



Krém sojový na vaření a pečení Isola BIO
200 ml



13,-

Pukance rýžové **PROBIO**
50 g



119,-

Olej kokosový panenský Biolinie
240 g



40,-

Mouka čiroková hladká **PROBIO**
450 g



95,-

Kafe špaldové Instantní 100% Biolinie
200 g



97,-

Čistič univerzální orange Sodasan
500 ml



16,-

Flapjack mandlový s medem Natural Bars
40 g



42,-

Kukuřičné krupky nesolené Biolinie
100 g

Sirup brusinka Holderhof
500 ml

Sirup malina Holderhof
500 ml



132,-

Sirup jahoda-černý bez Holderhof
500 ml



recept