



Quiche mit Aibika

3 Eier, 1 1/2 Tassen Milch, 2 Tassen Weizenvollkornmehl, 1 Teelöffel Salz, eine gehackte Knoblauchzehe oder Zwiebel, oder frische Kräuter und 3-4 handvoll gehackte Aibika-Blätter. In einer ausgefetteten Form ca. 25 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.