

## Rosenkohl Quiche

3 Blätter Filo-Teig	in einem kleinen Backblech auf Backpapier auslegen
750 g Rosenkohl	vorgaren und darauf verteilen
50 g magere Schinkenwürfel	draufgeben
200g Frischkäse > 1% Fett	
150 ml Milch 1,5% Fett	
150g Finollo geriebener Käse Light	Vermischen und über die Quiche giessen, mit
3 EL geriebenem Parmesan	bestreuen
	bei 200°C ca. 25 Min. backen

**Guten Appetit**

**3- 4 Portionen**

**Energiewert**

**2640 Kcal gesamt**

**nach WeightWatchers**

**33 Smart Points gesamt**

**WeightWatchers-Fitformel**

**Gemüse, Kalzium**

**geeignet zum**

**sofort oder später genießen**

Viel Spass beim Nachkochen.

