

## Gmües-Wäie lakto von Sofie Keller

Mengen für 1 Personen

Tags: Laktosefrei

Gewürze: Thymian, Salz, Pfeffer

51.5 g Kuchenteig	
125 g Lauch	Zuschneiden.
3.75 dl Öl	Alternativ auch 37.5 g Öl. In eine Pfanne geben. Lauch, Salz, Pfeffer und Thymian hinzugeben, zudecken und dämpfen. Auskühlen lassen, dann auf den Teig verteilen.
2.5 cl Hafermilch	LAKTOSEFREIE Milch
2.5 cl Rahmersatz mit Hafer	Laktosefreier Rahm
0.5 Stück Eier	Mit Milch, Rahm, Salz und Pfeffer mischen. Über das Gemüse giessen. Bei 250°C in der unteren Ofenhälfte für ca. 25-30 min backen.