

Madtærte

Til tærteform på ca. 26 cm

80 g boghvedemel (eller fuldkornsrismel)

80 g havregryn (quinoa flager, quinoamel, hirseflager eller majsme

80 g fedtstof, fx smør, kokosolie, olivenolie eller naturlig smørbar blok

1 tsk salt

1 æg (eller et loppefrøæg af ½ dl vand med 1 spsk loppefrøskaller udblødt deri)

Ælt alle ingredienserne sammen til en sammenhængende dej og pres dejen ud i et smurt tærtefad.

Lav imens det ønskede fyld efter eget valg. Her kommer vores fyld:

3 store løg

1 bakke cherrytomater

Ca. ½ rulle gedeost

3 æg

3 dl mælk (ko eller plantemælk)

Salt

Peber

Evt. friske krydderurter

Skær løgene ud og svits dem på panden med lidt salt og peber. Skær tomaterne over imens og skær osten i skiver. Kom løgene over i tærtebunden, læg tomaterne ovenpå samt gedeosten. Pisk æg og mælk sammen og kom lidt salt, peber og evt. hakkede krydderurter i. Hæld det over fyldet og bag tærten ved 200 grader i ca. 35-40 minutter til den er fint gylden og fyldet et fast.

(I Kathrines ovn kun 32 minutter.)