

Ei-wrap

Ingrediënten:

2 eieren
Peper/zout
Italiaanse kruiden
Paprikakruiden
Philadelphia light
Rucola
Kipreepjes
Paprika



Bereiding:

Breek de eieren in een schaal en voeg een snuf italiaanse kruiden, een snuf paprikapoeder en een snuf peper toe. Roer dit met een vork goed door elkaar. Bak in een middelgrote koekenpan het ei gaar en keer het met een spatel om. Bak deze kant ook nog kort even. Haal het ei uit de koekenpan en laat het afkoelen op een snijplank. Zodra het is afgekoeld kun je de eiwrap gaan beleggen. Smeer er eerst een laagje philadelphia light op, vervolgens leg je er wat kipreepjes op en wat stukjes paprika en als laatste wat rucola. Rol de wrap voorzichtig op en snijd deze door de helft.

Je kunt deze eiwrap beleggen met producten die je zelf lekker bij elkaar vindt. Je kunt hier eindeloos mee variëren.

Eet smakelijk!