

OMELET-WRAP MET GROENTE & HUMMUS

PAST IN EEN GEZOND EN GEBALANCEERD EETPATROON



**SUGAR
FREE**

DIT HEB JE NODIG:

- 2 biologische eieren
- Scheutje water
- Handje spinazie of rucola
- ½ paprika in reepjes
- ¼ avocado in plakjes
- 1 el suikervrije hummus*
- Kruiden: peper, kurkuma, oregano
- Kokosolie of olijfolie om te bakken

*Je kan de hummus ook zelf maken met kikkererwten knoflook, citroen, tahin

ZO MAAK JE HET KLAAR:

1. Klop de eieren los met peper, kruiden en een scheutje water
2. Verwarm olie in een koekenpan en bak een dunne omelet.
3. Laat de omelet kort afkoelen en besmeer met de hummus.
4. Beleg met spinazie, paprika en plakjes avocado.
5. Rol op als een wrap of vouw dubbel als een gevulde omelet.
6. Serveer eventueel met wat extra rauwkost of olijven.

VOEDINGSWAARDE

Omelet-wrap met groente & hummus

Energie	± 350 kcal
Eiwitten	± 17 g
Vetten	± 27 g
– waarvan verzadigd.	± 5 g
– waarvan omega-3/9	± 2-3 g
Koolhydraten	± 6-8 g
– waarvan suikers	± 2-3 g (uit groenten)
Vezels	± 5 g
Vitamine A	hoog (ei, spinazie, paprika)
Vitamine B-complex	aanwezig (eieren, groenten)
Vitamine E & K	hoog (avocado, bladgroente)
Magnesium	± 70 mg
Zink	± 1,5 mg
Magnesium	± 60 - 80 mcg (zalm)
IJzer	± 2 mg

De suiker in het gerecht komt van nature uit de groenten

Dit zijn natuurlijke suikers die:

- verpakt zijn in vezels,
- gecombineerd worden met vetten en eiwitten,
- langzaam worden opgenomen in het bloed,
- geen insulinepiek veroorzaken zoals bij bewerkte of geraffineerde suikers wel gebeurt.

➔ Deze suikers gedragen zich fysiologisch totaal anders dan toegevoegde suikers of snelle koolhydraten.

STAP-VOOR-STAP TIJDSINDICATIE

Omelet-wrap met groente & hummus

Stap-voor-stap tijdsindicatie:

Ingrediënten pakken & groente snijden (paprika, avocado)

 ± 3 min

- – Snijd ½ paprika in reepjes
- – Snijd ¼ avocado in plakjes
- – Was handje spinazie/rucola

Eieren kloppen + kruiden toevoegen

 ± 1 min

- – Voeg wat peper, kurkuma en eventueel oregano toe

Omelet bakken in koekenpan (met olie)

 ± 3 min

- – Bak op middelhoog vuur tot de onderkant stevig is
- – Omdraaien is optioneel (bij dunne omelet vaak niet nodig)

Omelet laten afkoelen & beleggen met hummus, groenten en avocado

 ± 2 min

- – Besmeer met hummus
- – Verdeel groenten erover

Oprollen of dubbelvouwen & opdienen

 ± 1 min