

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Dntstekingsremmend – insulinebalans – gezonde vetten

TOELICHTING

Deze wrap is niet gemaakt van granen maar van ei. Een ideale, koolhydraatarme lunch met lekker wat groenten. Een feestje in je lunchbox. 😊 Dit gaat je jaloerse blikken van menig collega opleveren.

De ingrediënten om de wrap mee te vullen zijn slechts bedoeld als voorbeeld, alhoewel de combinatie wel erg lekker is. Maar varieer vooral naar smaak en gebruik de restjes die je toevallig nog in je koelkast hebt liggen. Gebruik met name veel kruiden en kiemen: een boost voor je gezondheid! Zorg ook voor een smeugig ingrediënt. Dit kunnen wat gestoomde worteltjes of zoete aardappel zijn, maar ook avocado of mango zoals in dit recept. Wist je dat mango heel goed met ei combineert? Probeer het maar eens!

ZO MAAK JE HET

Kluts de eieren met wat peper en zeezout. Bak dit in een ruime koekenpan met een klontje roomboter of ghee om en om gaar tot een omelet. Laat afkoelen. Leg de ingrediënten aan de zijkant van de omelet en rol strak op. Zet vast met een satéprikker en snijd in tweeën. Bestrooi met wat sesamzaad en extra kruiden en/of kiemen. Doe de omeletwrap in je lunchbox en bewaar dit koel op het werk. Eet er eventueel een salade naast van de ingrediënten die je over hebt.

DIT HEB JE NODIG

(voor 2 porties)

- 4 eieren
- 2 schijven mango, in reepjes
- 2 bosuitjes, in de lengte in reepjes gesneden
- 2 handen spinazie
- 1 avocado, in reepjes
- Flink wat gemengde kiemen
- Verse kruiden: bieslook en munt, fijngesneden
- Optioneel: eetlepel sesamzaad
- Peper en zeezout

