



Krokante eierwrap

met cottage cheese en avocado

Een supersnelle, maar wel ontzettend lekkere lunch! Cottage cheese lijkt een beetje op kwark en heeft een frisse en neutrale smaak. Het is gemaakt van jonge ongerijpte kaas, met een laag koolhydraat- en vetpercentage. Heerlijk in combinatie met deze eierwrap en avocado.

20 min | 592 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ei	st	2	4	6	8
Melk	ml	15	30	45	60
Tortilla wraps	st	1	2	3	4
Cottage cheese	g	50	100	150	200
Avocado	st	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Kluts de eieren in een kom en voeg hier de melk, peper en zout aan toe.
2. Verhit olie in een bakpan schenk het eimengsel erin. Leg dan een wrap er bovenop en bak mee.
3. Zodra het ei gaar is, draai je voorzichtig de eierwrap om. Draai de eierwrap om wanneer het ei gaar is, en bak ook de kant van de wrap knapperig.
4. Verwijder de schil en de pit van de avocado en snijd in plakjes. Verdeel de cottage cheese over de ei wrap en leg de avocado plakjes erop. Breng op smaak met zout en peper.
5. Vouw de wrap dubbel of serveer de wrap zo.

Tip: Probeer eens de cottage cheese te vervangen voor geitenkaas!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

