



Opskrift til 2 æggewraps

Ingredienser:

4 æg

1 gulerod

Lidt revet spidskål

Lidt babyspinat

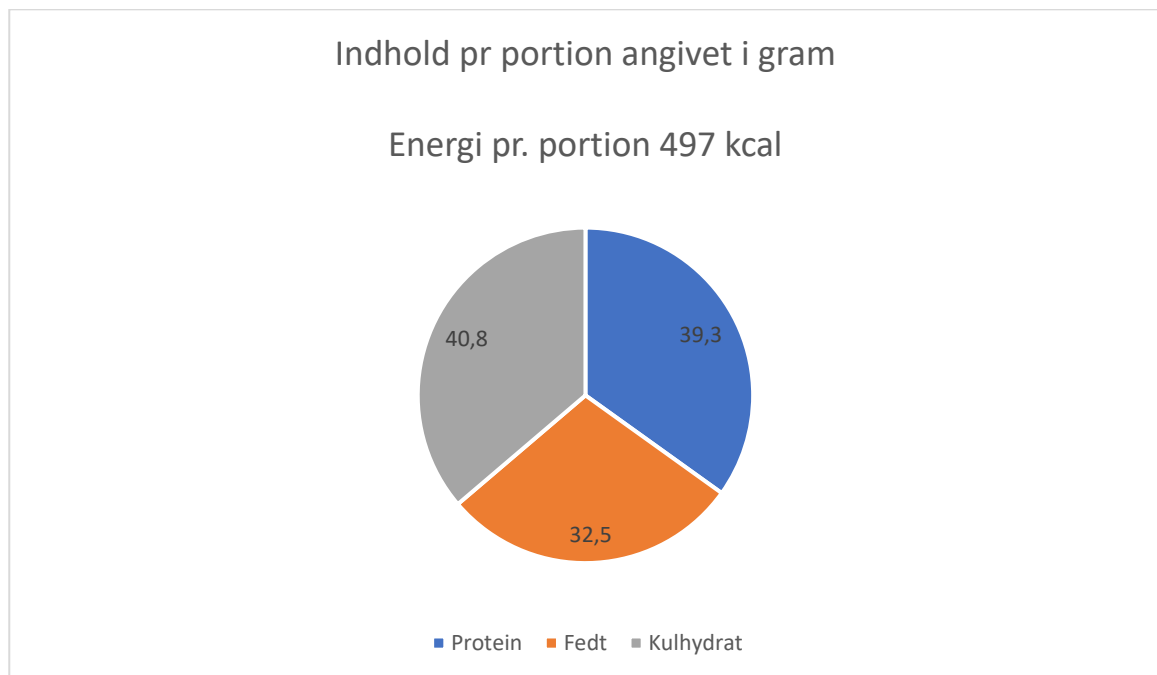
Lidt dressing efter smag – jeg foreslår dilledressing

Røget laks – 50 gram (svarer til et tyndt lag i midten af wrappen)

Olie

Fremgangsmåde:

1. Varm en pande op med en lille smule olie
2. Pisk de to æg sammen
3. Læg æggemassen på panden tilbered den som en pandekage
4. Snit grøntsagerne
5. Når æggewrappen er færdig – læg da laks og grøntsager i wrappen og rul den stramt sammen



Cand. Scient Idræt og Sundhed Maria Knudsen

www.mk-sund.dk

info@mk-sund.dk