

# Eierwrap

OrthoVoeding ABC

Sandra de Vries

De Steiger 77, Unit 14  
1351 AE Almere Haven  
T. 06-55894478  
info@voedingabc.nl  
www.voedingabc.nl

## Ingrediënten 1 persoon:

- 2 biologische scharreleieren
- keltisch zout
- 1 eetlepel fijngesneden bieslook (vers of gedroogd)
- 1 eetlepel (geroosterde) pijnboompitten
- handvol verse spinazie, en/of gemengde sla en/of rucola
- 2 bosuitjes in ringetjes
- 2 theelepels groene pesto, tapenade of mayo zonder suiker

## Bereiding per persoon:

1. Klop de eieren los, voeg wat keltisch zout, kurkumapoeder en peper toe. Bak het eiernmengsel in de pan. Strooi de bieslook erover. De bovenzijde niet helemaal droog laten worden.
2. Is het eiernmengsel klaar, schuif het op je bord.
3. Beleg de wrap als een tortilla.
4. Smeer er eerst pesto op, of één van de andere smeersels. (of niets ;-))
5. Verdeel daarna de andere ingrediënten erover.
6. Vouw de zijanten naar binnen en rol hem op.
7. De eierwrap is klaar.

## Eet smakelijk!!

Elke dag een eitje is goed voor je. Ei zit boordevol goede eiwitten en bevat alle noodzakelijke aminozuren,

(De beschikbare aminozuren in het ei worden minder bij het toevoegen van koolhydraten. Hou daar rekening mee)

