

## Æggewraps med grøntsagsfyld

(2 personer)

### Det skal du bruge:

3 æg  
2 spsk. mælk med højst 0,7 % fedt eller vand  
½ tsk. salt  
peber, gerne hvid  
1 tsk. flydende fedtstof

### Fyld:

½ bundt forårsløg (ca. 50 g)  
¼ spidskål (ca. 200 g)  
1½ spsk. pesto efter smag  
1 dl edamamebønner (ca. 60 g)  
2-3 små tomater (ca. 100 g)  
persille eller anden krydderurt efter smag

### Sådan gør du:

Pisk æg, mælk og krydderier sammen.  
Varm halvdelen af fedtstoffet på en stor pande, og hæld halvdelen af æggemassen på. Vend æggepandekagen, når den er fast og lysebrun på stegesiden.  
Gentag med resten af æggemassen.  
Snit forårsløg og spidskål fint.  
Skær tomaterne i mindre stykker.  
Hak persille eller andre krydderurter.  
Svits forårsløg og kål i pestoen ved ikke al for høj varme.  
Tilsæt edamamebønner, tomater, krydderurter og krydderier.  
Smag grøntsagsblandingen til.

### Servering:

Læg halvdelen af grøntsagsblandingen på hver wrap, og rul dem sammen.  
Server æggewrap som et let måltid med fuldkornsbrød til.

### Variation:

Du kan bruge andre slags kål, revet gulerod, peberfrugt mm. i grøntsagsblandingen. Ærter kan erstatte edamamebønner.

### Tip:

Tilsæt kogt eller stegt kylling eller skinke, hvis du vil have en fyldigere ret. Du kan også tilsætte salatter eller Mozzarella.

### Pr. person:

Energi 1225 kJ/290 kcal  
Fedt 18 g - Kulhydrat 12 g - Protein 19 g

Kulhydrat pr. 100 g 4 g

