



Gevulde eiwrap met groenten & verse kruiden

Diner & Lunch



Gevulde eiwrap met groenten & verse kruiden

Luchtig, voedzaam en perfect voor een suikervrij ontbijt of lunch

Op zoek naar een licht en eiwitrijk gerecht dat ook nog eens superlekker is? Deze **gevulde eiwrap met groenten** is jouw nieuwe favoriete start van de dag. Hij zit bomvol frisse smaken, is makkelijk mee te nemen én ideaal als je even geen brood wilt eten. De rolvorm maakt 'm extra leuk om te serveren en je kunt eindeloos variëren met wat je erin stopt.

Serveer tip: Heerlijk met een glaasje [Zomerzoen](#) of [Groene Energie](#) voor een frisse tegenhanger. Ook ideaal om koud mee te nemen als lunch!

ingrediënten

4 eieren

1 el melk of ongezoete
plantaardige melk

1 kleine tomaat, in kleine
blokjes

½ rode paprika, fijn
gesneden

1 el verse peterselie,
fijnggehakt

1 el bieslook of lente-ui,
fijngesneden

30 g zachte geitenkaas of
roomkaas (optioneel)

snuf peper & zout

1 tl olijfolie of roomboter (om
te bakken)

garnering
komkommerplakjes en wat
extra peterselie

bereidingswijze

1. Klop de eieren los met de melk, kruiden, peper en zout.

2. Verhit de olie in een koekenpan en giet het eimengsel erin.
Bak op laag vuur tot de onderkant goudbruin is en de
bovenkant nét is gestold.

3. Verdeel de tomaat, paprika en eventueel geitenkaas
gelijkmatig over de omelet.

4. Laat nog even kort doorgaren en rol dan voorzichtig op met
een spatel of schuif op een plank en rol daar verder.

5. Snijd in plakjes en serveer met verse komkommer en
peterselie.