



NEDERLANDSE
Coeliakie
VERENIGING

Omelet wrap

Voor 2 wraps

Een dunne wrap van omelet kan je warm eten, maar ook prima koud mee nemen in je lunch trommel.

Ingrediënten voor de wrap

- 2 eieren
- peper en zout
- scheutje melk
- handje bieslook
- olijfolie

Ingrediënten voor de vulling

- handje rucola
- paar tomaatjes
- ½ avocado
- Stukje komkommer
- 30 gr fetakaas

Bereidingswijze

1. Klop de eieren luchtig met wat peper en zout en een scheutje melk. Hak wat bieslook fijn en voeg dit bij de eieren.
2. Verhit wat olijfolie in een pan en giet het eimengsel in de pan. Bak de omelet aan weerszijden goudbruin.
3. Haal de omelet uit de pan.

Voor de vulling

1. Verdeel wat rucola over de omelet.
2. Snij de tomaten, de avocado en de comcommer in kleine blokjes. Beleg de omelet hiermee.
3. Verkruiemel tenslotte wat feta over de omelet wrap.