



Stap 1

Wrap-n-egg

STAP 1

1 persoon

Dit recept bevat

1 portie eiwit

Ingrediënten

1 ei | 50 gr. hüttenkäse | 25 gr. kipfilet, gerookt
| bieslook, geknipt | peper, naar smaak | scheutje olijfolie

Bereiding

Klop het ei met de peper los in een kom en bak hiervan een mooi dun omelet in een scheutje olijfolie.

Besmeer dit omelet met de hüttenkäse en verdeel de plakjes gerookte kipfilet erover.

Rol het omelet op, snijd in stukken en strooi de bieslook eroverheen.

Tip: lekker met een salade.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan[®]