

Æggewrap med urter

Opskrift til 1 person

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Wrappen

- 1 dl hytteost
- 1 æg
- 1/2 dl æggehvite
- salt og peber
- 1 spsk. hakket frisk dild
- 1 spsk. hakket frisk basilikum
- 1 spsk. hakket frisk spinat

Teriyakidressing

- 2 spsk. teriyakisauce
- 3 spsk. sesamolie
- 1 spsk. soyasauce
- 1 god spsk. lys tahin
- 1 spsk. sirup
- 2 spsk. limesaft
- salt og peber
- 1 lille fed hvidløg

Fyld

- lidt flødeost naturel
- lidt lilla spidskål
- lidt frisk spinat
- lidt agurk
- lidt avocado

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Hak spinat, dild og basilikum fint og kom det i en skål sammen med hytteost, æg, æggehvite og krydderier.
3. Bland det sammen og rør det ud på en bageplade beklædt med bagepapir. Bag i 17-18 minutters tid.
4. Imens blandes teriyaki dressing sammen. Hvidløg pilles og rives, ellers skal det bare rystes sammen i et glas eller flaske.
5. Klargør dit fyld: skyl og snit spidskål, skyl spinat, snit agurk og avocado
6. Smør din wrap med flødeost, kom grøntsagerne over og slut med dressing. Rul sammen og nyd.