



SPINAT-ÆGGEWRAP MED KYLLINGEPÅLÆG OG SPRØDE GRØNTSAGER

2 PORTIONER

En tynd æggepandekage med spinat pakket om skiver af saftigt kyllingepålæg samt masser af sprøde grøntsager.

INGREDIENSER

100 g baby spinat
3 æg str. m/l
Salt og peber
Flødeost med urter evt. grøn pikant
10 sandwich kyllingeskiver med klassisk smag
1 moden avocado
2 skoleagurker
Sukkerærtspirer

TILBEREDNING

Blend halvdelen af spinaten med æggene til en grøn masse og krydr med salt og peber. Pensl en slip-let pande med lidt olie og hæld halvdelen af æggemassen ud på panden. Fordel massen så du får en tynde pandekage. Steg den ved svag varme, læg den til side og lav den næste.

Smør pandekagerne med lidt friskost og fordel resten af spinaten oven på.

Læg dernæst kyllingeskiverne oven på, samt skiver af avocado. Skær agurk i kvarte på langs og læg de lange stave midt på pandekagerne.

Top med spirer og rul dem stramt sammen. Halver wrapsene og læg dem i en madkasse sammen med ekstra grønt og frugt.

TIP:

Pandekagerne kan også laves på fintrevet rødbede, så du får en skrigende rød wrap.

Send søde hilsner med i madpakken: prik fx små huller formet som bogstaver i en banan.

