

Eierwrap



Zutaten:

- 3 Eier
- 50 ml Milch 1,5% Fett
- ½ Paprika
- ¼ Zucchini
- ½ Zwiebel
- 100 g Streukäse light
- 3 Vollkorn Wraps
- 3 Scheiben Schinken oder Hähnchenaufschnitt
- 3 EL light Frischkäse Kräuter

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack



2 Portionen



40 Minuten

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, Gemüse waschen, würfeln und mit Eiern, Milch, Jod-Salz, Pfeffer und der Hälfte des Käses verrühren. Die Masse in eine flache Ofenfestform geben und im Ofen bei 200°C für 20 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist.
2. Wraps mit Frischkäse bestreichen und mit Schinken und Eimasse belegen. Restlichen Käse darauf verteilen und die Wraps zuklappen.

Tipps:

Die Wraps lassen sich in größeren Mengen vorbereiten und im TK lagern. Dafür die fertigen Wraps in Backpapier einschlagen und einfrieren. Bei Bedarf können diese in einer Pfanne oder im Kontaktgrill aufgebacken werden. Dadurch ist dieses Rezept ideal für Meal-Prep.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Eierwrap



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	537,4 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	16,7 g 6,8 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	44,6 g 11,7 g
Protein	50,3 g
Ballaststoffe	10 g

