



Brokkoliwrap med ditt favorittpålegg

Mengde 2 porsjoner **Tid** 20 minutter **Allergener** Egg

Ingredienser

100 g brokkoli (ca. 1/3 av en brokkoli)
2 egg
1 ts olivenolje
1 ts Fiberhusk (psyllium)
1 klype salt

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader, over- og undervarme.
2. Bland brokkoli (stilk og buketter), egg og olivenolje i en foodprosessor og kjør massen til den er glatt.
3. Rør inn Fiberhusk og salt. Legg bakepapir på et stekebrett og spre blandingen utover brettet i en firkant.
4. Stek midt i stekeovnen i omtrent 9 minutter. Avkjøl litt før du løsner den forsiktig fra bakepapiret.
5. Fyll med ditt foretrukne pålegg og rull sammen. Jeg brukte smøreost, stekte kyllingbiter, rødløk og spinat. Spiser du ikke hele kan du pakke den inn i plastfolie og legge den i kjøleskap.

Kalorier 147kcal | **Karbohydrater** 1,2g | **Protein** 11g | **Fett** 11g

omhelse.no

Tips

Spis gjerne hele wrappen dersom du ønsker det, selv om den er beregnet til to porsjoner. Denne wrappen er mager :)

Brokkoli-wrap passer i alle kostplanene.