



## Cottage cheese-wrap med valmuefrø

**Mengde** 2 porsjoner **Tid** 35 minutter **Allergener** Egg, Melk

### Ingredienser

2 egg  
200 g cottage cheese  
1 klype salt  
Valmuefrø

### Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader over- og undervarme.
2. Bland egg og cottage cheese i en blender og pulser til en jevn masse.
3. Hell røren over et stekebrett med bakepapir. Fordel røren jevn utover.
4. Dryss over salt og valmuefrø.
5. Stek midt i stekeovnen i ca. 20 minutter.
6. Avkjøl før du løsner den forsiktig fra bakepapiret.
7. Fyll med det du ønsker, rull sammen og nyt.

**Kalorier** 198kcal | **Karbohydrater** 1,7g | **Protein** 22g | **Fett** 12g

omhelse.no

### Tips

Kan brukes i alle kostplanene, unntatt KetoUten melkeprodukter.