

Wrappizza met eitjes

Ingrediënten

4 (volkoren) wraps
2 blikjes tomatenpuree
200 gr groene asperges
400 gr spinazie
4 eieren
100 gr gemalen kaas
4 eetlepels gedroogde oregano
Handvol verse basilicum



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Leg de wraps op een ovenplaat. Verdeel een eetlepel tomatenpuree over de bodem.

Was de asperges en de spinazie. Blancheer de spinazie en de asperges kort. Laat ze goed uitlekken. Verdeel de groenten over de wraps.

Strooi de kaas erover.

Breek de eitjes over de wraps. Kruid af met de oregano. Plaats de pizza's 10-15 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.

Werk ze af met de verse basilicum.

Smakelijk!

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een voedzame maaltijd op tafel zetten? Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets –
Ijsjes

VLEES &
GEVOGELTE

Soepen

SALADES

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!
Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be