

# Wrap met ei en groentjes



## Ingrediënten voor 2 personen

- 1 volkoren wrap
- 2 eieren
- 1 eetlepel margarine bakken en braden
- Snuifje zout, peper & provençaalse kruiden
- 2 eetlepels erwten
- ½ wortel



➔ Deze bovenstaande porties zijn richtwaarden, volg deze niet zomaar. Niet iedereen eet na een gastric bypassoperatie dezelfde portie. Het blijft zeer belangrijk om na een ingreep je eetgedrag aan te passen. Volg je eigen verzadigingsgevoel, stop meteen met eten wanneer u een vol gevoel ervaart.

## Bereidingswijze

- Vulling:
  - Klop het ei los in een beker.
  - Breng op smaak met peper, zout en provençaalse kruiden.
  - Doe de margarine in een pan en voeg het ei toe.
  - Bak tot de gewenste consistentie.
  - Schil de wortel en snijd in schijfjes.
  - Stoom de erwten en wortelen beetgaar.
  - Breng op smaak met peper en zout.
- Wrap:
  - Leg de wrap op een bord.
  - Leg het roerei in het midden en doe er de groenten op.
  - Rol de wrap dicht en snijd doormidden.

## Tips

- Een volkoren wrap is de beste keuze, maar kan (zeker in het eerste jaar na een bariatrische ingreep) moeilijker verteerbaar zijn, waardoor een gewone wrap als alternatief kan gebruikt worden.
- Wissel af met andere groenten naar keuze (bv. spinazie, tomaten, komkommer...)