

äggwrap ...

INGREDIENSER – 1 portion

1 ägg
1 tsk grädde
1,5 msk pofiber* - *kan uteslutas*
1 kryddmått salt
smör eller kokosfett för stekning
fyllning

**Pofiber är finmalet, har en neutral smak och är ett utmärkt substitut till mjöl och används med fördel i kombination med olika slags nötmjöl. Då det binder mycket vätska, sägs det göra bröd och bakverk saftiga. Det passar även bra till paneringar, istället för att använda kolhydratsrikt ströbröd. Pofiber köps i vanliga mataffärer och finns ofta vid övriga glutenfria produkter.*



TILLAGNING

- blanda ägg, vispgrädde, salt och pofiber till en smet
- håll smeten i en ugnsfast form/fat
- stek dem var för sig i smör eller kokosfett
- låt svalna lite
- lägg på valfri fyllning
- vik på mitten eller rulla
- grilla vidare (om du vill) i ugnen eller toaster

Servera med en härlig sallad.

förslag till fyllning
*philadelphiaost med pepparrot,
tomat, gräslök salladsblad
ost & skinka
tomat & mozarella
paprika, halloumi & pesto*