



Frühstückswrap mit Ei und Schinken

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salat-Mix	200 g
Strauchtomaten	2 St.
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Wraps	4 St.
Kochschinken	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Salat waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer mithilfe einer Gabel verquirlen.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Eier in die Pfanne gießen und ca. 30 Sek. stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse ca. 4 Min. durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis die Eiermasse komplett gestockt ist und beginnt braun zu werden.
3. Wraps mit jeweils einer Scheibe Schinken belegen. Salat und Tomaten auf den Schinken geben. Rührei in die Wraps geben, aufrollen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	372 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	13 g