Wrap jajeczny z kozim serem i warzywami

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy
Czas przygotowania: 5 minut
Liczba porcji: 1
Czas gotowania: 5 minut

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

1. W naczyniu umieścić nóż. Wsypać 25 g płatków owsianych górskich. Zmielić – czas 25 sekund, prędkość 12.
2. Wbić 2 jajka, dodać 40 g mleka. Wymieszać - czas 10 sekund, prędkość 6.
3. Na patelni rozgrzać 1 łyżeczkę klarowanego masła. Wlać masę jajeczną. Smażyć na średnim ogniu do zrumienienia z dwóch stron. Przełożyć na talerz, ułożyć plastry koziego sera i pomidora oraz rukolę. Zwinąć w rulon.

Wskazówki :

426 kcal

B/T/W: 23,9 g/26,7 g/24,3 g