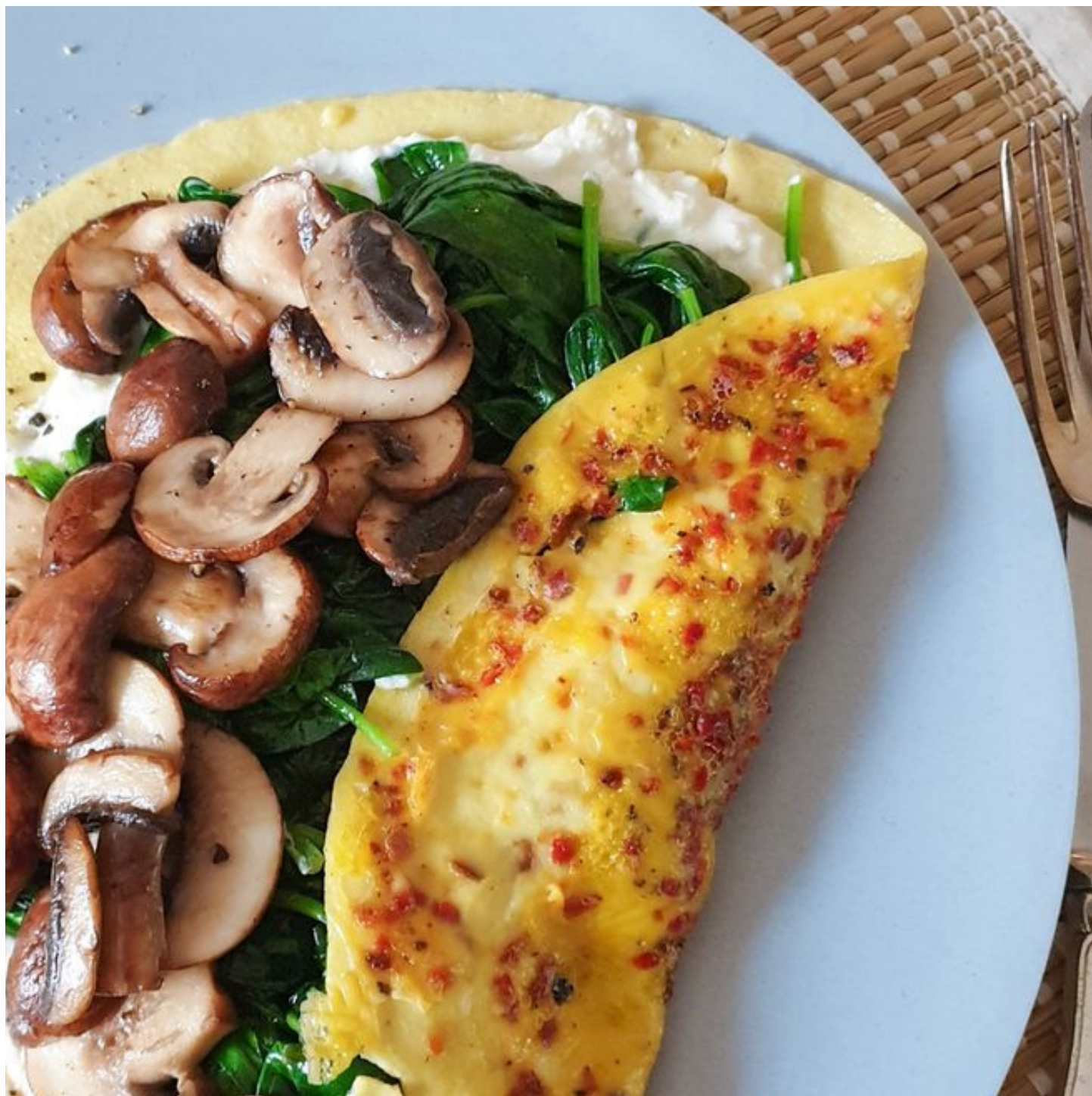


Recepten

Eiwrap met spinazie en kastanjechampignons



Op zoek naar een heerlijk, voedzaam ontbijt of brunch? Probeer deze romige eiwrap met spinazie dan eens. Je tovert het koolhydraatarme ontbijtje in een mum van tijd op tafel. Het gerecht bevat 4.2 gram koolhydraten pp. Wij eten vrijwel iedere dag wel één of meer eieren. De ene keer een gewoon gekookt eitje of lekkere roerei/scrambled egg. De andere keer maken we een iets uitgebreider eiergerecht en staat er opeens een lekkere gevulde omelet, frittata of een gezonde salade met ei voor onze neus.

Ingrediënten	Hoe maak je dit?
wrap/omelet: ● 2 eieren ● Scheutje (ongezoete amandel-/haver-) melk ● 1 tl paprikavlokken/-poeder ● peper en zout ● olijfolie om in te bakken Smeersels: ● 25 gr Ricotta ● 25 gr roomkaas ● citroenrasp, naar eigen smaak ● knoflook, optioneel Vulling: ● 200 gram verse spinazie, wilde - of babyspinazie ● 100 gram kastanjechampignons	1. Ik maakte de eiwrap met een scheutje amandelmelk, maar je zou ook een slagroom of zelfs water kunnen gebruiken om je eitje mee los te kloppen. Belangrijk bij het kloppen is dat je rustig maar lang (minstens 2 minuten) klopt. Daardoor ontstaat er niet zo belachelijk veel schuim en krijg je wel een perfecte egale eiwrap zonder witte stukjes ei erin. Uiteraard kun je er smaak aan toevoegen. Wij hielden het simpel bij paprikavlokken, peper en zout. Maar voeg lekker verse kruiden toe, of chili vlokken als je van pittig houdt. 2. Bak het in een grote koekenpan met olijfolie, dan krijg je een mooie dunne wrap. Laat rustig stollen op laag vuur. 3. Roer ondertussen de ricotta, roomkaas en citroenrasp tot een fris smeersel. Optioneel kun je ook nog knoflook toevoegen, maar sommigen zullen dit te heftig vinden voor het ontbijt... 4. Bak in een andere koekenpan de champignons (zonder vet) op hoog vuur tot ze vocht beginnen te verliezen. Haal ze eruit en houd apart. 5. Laat in deze pan met wat olie de spinazie snel slinken. 6. Laat de wrap op een bord glijden, besmeer de helft met het citroen-ricotta mengsel. Verdeel de spinazie en de champignons erover en bestrooi evt nog met wat verse kruiden of chili vlokken.

Notes:

- In plaats van de champignons kun je ook eens (vega)kip of bacon nemen. Of beleg hem eens met gerookte zalm en rucola. Zo heb je toch steeds een andere eiwrap!!!
- Je kunt de eiwrap en het smeersel ook prima los meenemen naar je werk en koud eten. Vervang dan de gewokte spinazie door rucola sla die je even wat kleiner snijdt. Zo heb je een hartstikke lekkere verwenlunch!

Meal preppen: Meal preppen wil zeggen dat je maaltijden - of een deel van een maaltijd - voorbereidt voor één of meerdere dagen. Zo kun je op één dag alle maaltijden koken voor de hele week. Maar je kunt ook een deel van een maaltijd bereiden en invriezen voor later. Denk aan een grote pan rijst, broccoli of sperziebonen, of grotere hoeveelheden kip of vis. Ook soep of pastasaus is ideaal om te preppen voor een later moment. Daarnaast is het mogelijk ontbijt te preppen voor de volgende ochtend, denk aan overnight oats (of gebakken havermout).

Wanneer is meal preppen handig?

Meal preppen is handig voor momenten dat je weinig tijd hebt. Bijvoorbeeld als je na je werk of school nog moet sporten en geen tijd hebt om uitgebreid te koken. Of als je eten wilt

meenemen naar je werk. Je wint tijd omdat je de gepreppte maaltijd alleen maar even moet opwarmen. Meal preppen betekent wel dat je langer in de keuken staat op de dag dat je het eten klaarmaakt. Zeker als je voor de hele week vooruit kookt.

Is meal preppen gezond?

Meal preppen kan ook handig zijn als je gezonder wilt eten of wilt afvallen. Als je een weekmenu maakt met gezonde recepten, dan weet je zeker dat er voor de hele week goede maaltijden voor je klaarstaan. Je komt dan niet in de verleiding om een makkelijke, minder gezonde maaltijd te eten.

Door slim meal te preppen kun je ook voedselverspilling voorkomen. Heb je bijvoorbeeld een grote bloemkool of broccoli in huis, of een zak sperziebonen? En krijg je niet alles op tijd op? Kook dan alle groente en bewaar het deel dat je niet direct nodig hebt in de vriezer of maak er soep van. Het blijft dan nog maanden goed.

Wil je meer weten? Maak dan een afspraak!

Bon Appetit!