

Der Beef'n'Green Protein Wrap



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Eier
- 6 Eiklar
- 60gr Hafer
- 300gr Rindsfilet in kleine Stücke schneiden
- 1 bis 2 Tomaten in Würfel schneiden
- Salatblätter, Zwiebeln etc.

Zubereitung:

Eier, Eiklar und Hafer mixen und zwei Omeletts machen. Das Fleisch mit ein wenig Kokosfett anbraten und die Tomatenwürfel dazugeben. Beliebig mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer würzen.

Das Omelett auf einen Teller legen, das Fleisch darauf verteilen, ein wenig Kopfsalat und das Omelette zusammen rollen. Fertig ist der Wrap.