

Low carb wrap

Wrap uden brød. Den traditionelle pandekage er her erstattet af en stor skive landskinke.

Ingredienser

- 100 g landskinke (stor skive)
- 40 g yoghurt naturel (drænes for væde i et kaffefilter)
- 10 g soltørrede tomater
- frisk basilikum
- salt og peber
- 100 g grøntsager, fx tomat, salat, spirer og agurk



Fremgangsmåde

- Læg skinken på et stykke madpapir.
- Hak soltørrede tomater og basilikum og rør det i den drænedede yoghurt. Krydr med salt og peber.
- Smør det ud over skinken og læg fintstrimlede grøntsager henover. Rul det sammen til en wrap.

Tip:

Ønsker du en anden smagsretning kan soltørrede tomater og basilikum erstattes af hvidløg og friske krydderurter, fx persille.

Næringsindhold: Pr. 250g

Protein: 22 g

Fedt: 7,2 g

Kcal: 199

Kulhydrat: 10 g

Kostfibre: 1,2 g