

Przepis na wrap szpinakowy:

SKŁADNIKI:

- ~ 50 g szpinaku,
- ~ 100 g płatków owsianych,
- ~ 3 jaja
- ~ 3-4 łyżki wody,
- ~ Sól, pieprz,

DODATKI:

- ~ 150 g serka naturalnego,
- ~ rukola,
- ~ papryka,
- ~ pomidor,
- ~ ogórek,
- ~ rzodkiewka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA”

1. Wszystkie składniki na wrap wrzucić do blendera i mieszać tak długo, aż ciasto będzie całkowicie gładkie.
2. Na rozgrzaną patelnię wlać trochę ciasta i piec wrapy z dwóch stron.
3. Wrapy posmarować serkiem i dodać warzywa.