



Frühstückswrap mit Rührei

Zutaten

- 80 g Frühlingszwiebel(n)
- 2 Stück Ei(er)
- etwas THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 EL Sesamkörner
- etwas MAGGI Würze
- 1 Stück Weizen-Wraps
- 50 g Feta-Käse
- 3 TL THOMY Delikatess Mayonnaise, 200 ml Tube
- 2 EL Sweet-Chili-Sauce

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen.
2. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Frühlingszwiebeln andünsten. Sesam dazugeben, kurz mitbraten.
3. Eier dazugeben und so verteilen, dass der ganze Pfannenboden bedeckt ist. Etwas MAGGI Würze darüber geben, Wrap darauflegen und mit dem Pfannenwender andrücken. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. garen, bis das Ei gestockt und sich leicht vom Pfannenboden lösen lässt.
4. Vorsichtig wenden. Feta darüber bröseln. Mayonnaise und Sweet Chili Sauce daraufgeben. Zusammenklappen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	517 kcal
Fett	40 g
Protein	11 g

🕒 15 Minuten

⊕ 1 Stück