



Aangenaam de mmmEggies,

*Wij zijn enthousiaste legpluimveehoudsters met passie en willen jullie graag kennis laten maken met onze sector en ons natuurlijke product: **het Nederlandse ei.***

HOE?

Wij laten graag zien wat er op onze bedrijven en in de legpluimveehouderij gebeurt en gaan een open gesprek aan met u als consument. Maar wij doen nog veel meer! Check onze website www.mmmeggies.nl en volg ons op social media.

AN EGG A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY




In een ei zitten heel veel gezonde voedingsstoffen: onverzadigde vetzuren, Lecithine, Selenium, IJzer, Fosfor, Proteïne, Vitamine A, B12, E en D. Een ei bevat 75 Kcal.

→ **LEKKER RECEPT Z.O.Z.**

**ZIJ AAN ZIJ, SAMEN STERK
VOOR HET NEDERLANDSE EI!**

mmmEggies

www.mmmeggies.nl
info@mmmeggies.nl

 /mmmEggies
 /mmmEggies
 /mmmEggies

RECEPT

GEZONDE LUNCH WRAP MET EI

INGREDIËNTEN (VOOR 2 WRAPS):

3 eieren

1 zoete puntpaprika

3 grote champignons

150 gr hamblokjes

80 gram geraspte kaas (of meer naar smaak)

2 grote tortilla wraps

1 tomaat

bakboter

peper & zout

BEREIDING:

Bak de hamblokjes, stukjes puntpaprika en plakjes champignons in een koekenpan.

Voeg peper en zout naar smaak toe.

Kluts 3 eieren en giet deze er voorzichtig bij

in de pan. Zet het vuur laag en dek de pan

af. Laat de omelet rustig garen totdat deze

los laat van de bodem. Verdeel de omelet

over 2 tortilla's en strooi er geraspte

kaas over. Rol de tortilla's op en grill

deze kort met een tosti-ijzer of onder

de grill. Garneer de tortilla's tenslotte

met frisse plakjes tomaat en rauwe

paprika reepjes.

Eet smakelijk.

mmmEggies

EIPROMOTIE

POWERED WITH GIRLPOWER!

