



Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Frühstückswraps

Frühstückswraps

1 Esslöffel Don Enrico Tomato Salsa

1 Scheibe(n) Don Enrico Wheat Wrap Tortillas 5
Weizentortillas

2 Stück(e) Eier

Etwas Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

4 Scheibe(n) Tofu, geräuchert, dünn geschnitten

20 g Reibekäse light

2 Stück(e) Kirschtomaten

Etwas Salz & Pfeffer

1 Handvoll Rucola

Frühstückswraps

1.

Rucola waschen, Tomaten in dünne Scheiben schneiden.
In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer mit einer Gabel
verquirlen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl gut verteilen und
erhitzen und den Tofu hineingeben. Von beiden Seiten

braten. Dann die Eiermasse in die Pfanne gießen und gleichmäßig verteilen. Nach kurzer Zeit den Tortilla über die Eimasse und den Tofu legen und etwas andrücken.

Sobald das Ei gestockt ist, den Tortilla mit dem Ei wenden und dann auf einer Hälfte mit Käse, Tomaten und Rucola belegen. Darüber die Tomato Salsa verteilen. Wrap zuklappen.