



Eiwraps met tonijn

Ingrediënten

- 120 g tonijn uit blik (eigen nat), kan ook vegetarisch (Garden Gourmet Vuna)
- 4 eieren
- 1 avocado
- 1 hand bieslook
- 100 g magere Griekse yoghurt
- 1 knoflookteentje

Bereiding:

1. Klop de eieren los en breng op smaak met peper. Schenk de helft van het eimengsel in de pan en bak tot je een gare omelet hebt. Herhaal met de rest van het ei.
2. Snijd de avocado in plakjes en snijd de bieslook fijn. Meng de bieslook vervolgens met de Griekse yoghurt, het uitgeperste teentje knoflook en peper.
3. Verdeel de avocado, tonijn en knoflooksaus over de eiwraps.