

AFRIKA - ASIEN - EUROPA - INTERNATIONAL - **SYDAMERIKA** - MELLEMØSTEN - **MORGENMAD**
MELLEMMÅLTID - FROKOST - SNACK - AFTENSMAD - DESSERT - BØRNEVENLIG - BØRN OG
VOKSNE - KØDFRI - **MÆLK** - LAKTOSEFRI - GLUTENFRI - **ÆG** - HJEMMELAVET KRYDDERI

Emmas smagfulde og kødfrie quesedillas med scrambled æg, spinat og avokado

Det skal du bruge:

2 æg
2 store fuldkornstortillaer (se opskrift) eller kan købes færdiglavede
1 håndfuld spinat
1 dl ost
1 avokado
Salt
Peber
Chili

Salsadressing 1 portion

1 dåse hakkede tomater
1 fed hvidløg
¼ løg
1 håndfuld basilikum eller koriander
1 spsk. olivenolie
Saften af ¼ citron
Salt
Peber

Sådan gør du:

Kom æggene på panden, og rør rundt med krydderierne. Varm to fuldkornstortillaer, og fordel derefter salsadressing, scrambled æg, hakket spinat, ost og et par skiver avokado på den ene tortilla, og kom den anden tortilla ovenpå. Kom i en opvarmet ovn i ca. 10 min., og servér.

