

**Lunsj: Grov wrap med speilegg, avokado og tomat (evt lompe)**

-1 egg

-1/5 avokado

-1/5 tomat

-1 stk grov wrap eller lompe

-Mager kesam

Steik speilegg på stekepannen. Kutt opp avokado i terninger og tilsett gjerne litt salt og pepper. Smør et tynt lag med mager kesam på wrap og legg inni speilegg , avokado og tomat. Evt et par terninger med feta ost for mer smak