



Krachtpatser Rol

Tok tok. Wie is daar? Het is Tommy's Krachtpatser rol! Gevuld met knapperige groente, een eitje en een smeùige spread van pesto en kikkererwten. Zo zit 'ie vol goede eiwitten waar je lichaam bl-ei van wordt!

Aan de slag

Ei koken en groenten snijden:

1. Breng een pan water aan de kook. Voeg de eieren toe en kook in 8 min. hard. Laat de eieren schrikken onder koud water. Pel de eieren en snijd in vieren.
2. Was alle groenten onder de kraan en schil eventueel de winterpeen.
3. Snijd de sla en paprika in reepjes en de trostomaten in blokjes.
4. Rasp de winterpeen fijn of snijd in dunne plakjes.

Wrap it up:

1. Leg een wrap op een snijplank of op je bord en meng
2. Meng de hummus met de pesto.
3. Smeer twee eetlepels pesto-hummus over het midden van de wrap en verdeel daarbovenop de groenten en 4 partjes ei.
4. Rol de wrap op, vouwen kan ook!
5. Pak de volgende wrap en herhaal de bovenstaande stappen.

Dit heb je nodig

Wrap en vulling:

- 8 eieren
- 1 winterpeen
- 2 trostomaten
- 1 kleine krop sla
- 1 rode puntpaprika
- 8 volkoren wraps
- 200 gram hummus
- 2 eetlepels pesto
- 100 gram spinazie

Tip van Tommy!

Hummus over? Bewaar het in de koelkast en smeer het later op je brood of gebruik het als dip voor je snackgroenten.