



Wrap 'n Rol

Krijg jij ook zo'n trek van de warme zomerzon? Deze wrap is de perfecte buikvuller! Met kleurrijke groenten en een smeuge spread vol eiwitten. Dit maakt de wrap niet alleen overheerlijk, maar geeft je ook au-tomaat-isch energie voor 10!

Aan de slag

Groenten snijden:

1. Was alle groenten onder de kraan en schil eventueel de winterpeen.
2. Snijd de sla, paprika en komkommer in reepjes en de trostomaten in blokjes.
3. Rasp de winterpeen fijn of snijd in dunne plakjes.

Wrap it up:

1. Leg een wrap op een snijplank of op je bord.
2. Verdeel twee eetlepels hummus over het midden van de wrap en verdeel daarbovenop de gesneden groenten.
3. Rol de wrap op, vouwen kan ook!
4. Pak de volgende wrap en herhaal de bovenstaande stappen.

Dit heb je nodig

Wrap en vulling:

- 8 volkoren wraps
- 200 gram (tomaten)hummus
- 1 kleine krop sla
- 1 winterpeen
- 1 komkommer
- 2 trostomaten
- 1 rode puntpaprika

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.