3 Vegetarian

Wraps met gegrilde groenten

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Pers de knoflook, hak de munt fijn en verbrokkel de geitenkaas. Snijd de courgette en aubergine in dunne plakken, de rode ui in ringen en de paprika in reepjes. Maak een dressing van de olijfolie, citroensap, knoflook en munt naar smaak. Verwarm een grillpan en besmeer ondertussen de groenten met de dressing. Gril de groenten in circa 10 minuten gaar. Gril vervolgens kort de wrap aan beide kanten. Besmeer de wrap met de hummus en verdeel hierover de geitenkaas en groenten. Garneer met de overige munt en breng op smaak met wat peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. mexican wrap
- [ ] 90-100 g verse geitenkaas
- [ ] 50 g courgette
- [ ] 50 g aubergine
- [ ] ½ rode paprika
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 30 g hummus
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 5 g verse munt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**559 kcal**
Koolhydraten	**18 g**
Vet	**39 g**
Vezels	**15 g**
Eiwit	**25 g**