

It's a wrap!

Een wrap is een makkelijke basis die gevuld kan worden met allerlei gezonde ingrediënten die je zelf lekker vindt en in huis hebt. Naast de bekende boterham is een gevulde wrap een leuke manier om te variëren tijdens de lunch. Hieronder wat inspiratie en suggesties maar wees vooral creatief!

Stap 1 – Leg de wrap klaar. Gebruik het liefst een volkoren wrap of kies voor de groente wraps van *No Fairytales* (AH)

Stap 2 – Smeer de wrap in met je favoriete smeersel. Denk aan hummus, roomkaas, hüttenkäse, pesto

Stap 3 - Beleg de wrap vervolgens met (gerookte) kipham en/of kaas, gerookte zalm of rosbief

Stap 4 – Snijd wat groentes en verdeel over het midden van de wrap. Denk aan plakjes komkommer, plakjes avocado, geraspte wortel, plakjes tomaat en/of wat sla

Stap 5 – Rol de wrap strak op en snij in hapklare stukjes. Indien nodig zet je de stukjes vast met cocktailprikkertjes

Stap 6 – Herhaal stap 1 t/m 5 en geniet zelf ook van een lekkere lunch-wrap!