PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

# Wrap met gegrilde aubergine & frisse yoghurtdressing

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Bestrijk de plakken aubergine met de olijfolie en bestrooi met een beetje zout. Laat een grillpan of grill flink heet worden en gril de aubergine goed gaar. Maak ondertussen een yoghurtdressing van de Griekse yoghurt, knoflook, verse munt en het citroensap. Breng extra op smaak met wat peper en zout. Beleg de wrap met de spinazie, stukjes tomaat, gegrilde aubergine en de geitenkaas. Serveer met de yoghurtdressing.

## Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 eetlepel Griekse yoghurt 0% vet
- [ ] 3 tl verse geitenkaas
- [ ] 1 handje verse spinazie
- [ ] 1 tomaat in stukjes
- [ ] 2 plakken aubergine
- [ ] 1 tl vers citroensap
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] ½ eetlepel olijfolie
- [ ] Paar verse muntblaadjes, fijngehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **274 kcal** |
| Koolhydraten | **7 g** |
| Vet | **16 g** |
| Eiwit | **19 g** |