



3

Vegetarisch

## Wraps met gegrilde groenten



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Pers de knoflook, hak de munt fijn en verbreek 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     |