

BIETENWRAP MET GEGRILDE GROENTES & GEITENKAAS



Wat heb je nodig voor 1 persoon?

2 bietenwrap	30 gram zacht geitenkaas
½ courgette	1 eetlepel olie
½ zoete puntpaprika	Peper
100 gram kastagne champignons	Eventueel zout
½ bosui in ringetjes	

Zo maak je het

1. Snijd de courgette en paprika in stukje en de champignon in plakjes.
2. Gril de groente in de olijfolie in een paar minuten gaar in een grillpan of op een contactgril.
3. Warm de bietenwraps 15 seconde op in een droge koekenpan en verdeel de gegrilde groente erover.
4. Verdeel daarna de geitenkaas en de bosui erover.

5. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Tip: De wraps zijn ook heerlijk om koud te eten en dus perfect om als lunch mee te nemen.

Voedingswaarde voor 2 wraps

Energie	417 kcal
Eiwit	17,1 gram
Koolhydraten	42,6 gram
Vet	18,5 gram
Vezels	8,5 gram
Zout	0,1 gram