

Hartige WK-wrap met feta



Ingrediënten voor 1 wrap

- Gegrilde paprika (in pot)
- 1 wrap
- Hummus
- Rucola
- Feta

Bereiding

1. Snijd 1 gegrilde paprika in kleine stukjes.
2. Besmeer de wrap met een laagje hummus.
3. Leg er een klein handje rucola en de stukjes gegrilde paprika op.
4. Verkrummel een klein stukje feta en verdeel het over de wrap.
5. Rol de wrap strak op, zet circa 8 prikkers in de lengte in de rol.
Snijd in stukjes zodat er op elk prikkertje een hapje van de wrap zit.
6. Zet alle stukjes wrap op een bord of schaal zodat iedereen dadelijk een stukje kan pakken.

Hartige WK-wrap met kip



Ingrediënten voor 1 wrap

- Zongedroogde tomaat (in pot)
- 1 wrap
- Zuivelspread
- Pesto
- Rucola
- Kipfilet

Bereiding

1. Snijd een paar zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes.
2. Besmeer de wrap met een dun laagje zuivelspread.
3. Leg hier 2 a 3 plakjes kipfilet op (zorg dat de wrap in de hele breedte is belegd) en besmeer de kipfilet met een klein laagje pesto.
4. Leg er een klein handje rucola en de stukjes zongedroogde tomaat op.
5. Rol de wrap op, zet circa 8 prikkers in de lengte in de rol. Snijd in stukjes zodat er op elk prikkertje een hapje van de wrap zit.
6. Zet alle stukjes wrap op een bord of schaal zodat iedereen dadelijk een stukje kan pakken.

Hartige WK-wrap met kikkererwt



Ingrediënten voor 1 wrap

- 1 wrap
- Kikkererwten
- Maza kerrie hummus
- Dunne reepjes wortel
- Rucola
- Komkommer

Bereiding

1. Giet het blik kikkererwten voorzichtig af in de gootsteen en spoel de kikkererwten af met water.
2. Snijd (eventueel met dunschiller) dunne slierten van de komkommer.
3. Besmeer de wrap met een laagje hummus.
4. Beleg de wrap met 1 -2 eetlepels kikkererwten, de reepjes wortel, een klein handje rucola en de komkommer.
5. Rol de wrap op en zet circa 8 kleine prikkers in de lengte in de rol. Snijd in stukjes zodat er op elk prikkertje een hapje van de wrap zit.
6. Zet alle stukjes wrap op een bord of schaal zodat iedereen dadelijk een stukje kan pakken.

Hartige WK-wrap met tonijn



Ingrediënten voor 1 wrap

- Ui
- Komkommer
- Tonijn uit blik (op water)
- 1 wrap
- Zuivelspread bieslook
- Gemengde sla

Bereiding

1. Snijd de ui in kleine stukjes en de komkommer in dunne plakjes. Giet de tonijn in blik af.
2. Besmeer de wrap met een dun laagje zuivelspread bieslook.
3. Beleg de wrap met een klein handje sla, een paar plakjes komkommer, een eetlepel gesneden ui en 1 a 2 eetlepels tonijn.
4. Rol de wrap op, en zet circa 8 prikkers in de lengte in de rol. Snijd in stukjes zodat er op elk prikkertje een hapje van de wrap zit.
5. Zet alle stukjes wrap op een bord of schaal zodat iedereen dadelijk een stukje kan pakken.

WK-sportwrap met banaan



Ingrediënten voor 1 wrap

- Klein handje pecannoten
- 1 wrap
- 100% pindakaas
- 1 banaan
- Kaneel
- Klein handje granola

Bereiding

1. Breek de pecannoten in kleine stukjes.
2. Besmeer de wrap met een dun laagje 100% pindakaas.
3. Pel de banaan en leg deze in het midden van de tortilla.
4. Bestrooi de banaan met een snufje kaneel, klein beetje granola en wat stukjes pecannoot.
5. Rol de wrap op en zet circa 8 prikkers in de lengte in de rol. Snijd in stukjes zodat er op elk prikkertje een hapje van de wrap zit.
6. Zet alle stukjes wrap op een bord of schaal zodat iedereen dadelijk een stukje kan pakken.