

GA VOOR KLEUR

BREAK



REGENBOOG WRAP MET PITTIGE DIPSAAU

VEGA | 215 GRAM GROENTE EN FRUIT PER PORTIE!

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 krop ijsbergsla (ga uit van 2 wraps per portie)
- 1 wortel, geschild en julienne gesneden
- 1/2 komkommer, in dunne reepjes
- 1/2 mango, in dunne reepjes
- 200 g rodekool, in dunne reepjes
- 30 g groentekiem
- 5 g verse koriander, fijngehakt
- 5 g verse munt, fijngehakt

VOOR DE DIPSAAU

- 1/2 limoen, het sap
- 150 ml magere yoghurt
- 2 tl sambal
- 1 tl gemberpoeder

BEREIDINGSWIJZE

- Meng de fijngehakte koriander en munt samen in een kom.
- Meng alle ingrediënten voor de dipsaus in een kom.
- Leg een blad ijsbergsla op een snijplank en beleg deze in het midden met rode kool, komkommer, peen, mango en het verse kruidenmengsel. Rol de wrap voorzichtig op. Herhaal dit tot de sla en vulling op is. Hiermee maak je ongeveer 8 wraps.
- Serveer samen met de dipsaus!

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE

Energie	73,25 kcal
Vet	0,50 g
Verzadigd vet	0,18 g
Koolhydraten	10,55 g
Vezels	3,99 g
Eiwitten	4,06 g
Zout	0,27 g