



Gezonde wraps met Mango Spinazie vulling

Ingrediënten:

Voor 4 personen

8 kleine of 4 grote wraps

1 mango

300 gr verse spinazie

125 gr verse geitenkaas

Zout en peper

Scheutje olijfolie

Bereiding:

Bestrijk de wraps aan beide zijdes met een klein beetje olijfolie.

Verhit een beetje olijfolie in een grote (wok)pan en bak de spinazie totdat deze geslonken is. Bestrooi met een beetje peper en zout en schep goed om. Giet de spinazie af in een zeef of vergiet en druk met een lepel het vocht er uit.

Snijd het groene prutje wat nog over is gebleven fijn en verdeel over 4 tortilla's. Schil de mango en snijd in kleine stukjes en verdeel samen met de geitenkaas ook over de tortilla's. Rol de wraps op en wikkel in aluminiumfolie. Gril de pakketjes rondom ongeveer 3 minuten op de bbq. De baktijd hangt heel erg af van hoe heet de bbq is dus houd het goed in de gaten, mocht je na 3 min bakken nog geen bruine strepen op de wrap zien dan leg je ze nog even terug. Geen lekker weer buiten? Dan kun je ze ook 5 min bakken in een koekenpan of grillpan.

