



## **Griekse Wrap**

Hierbij gebruiken we dezelfde wrap als vorige week als basis. Je kunt er echt van alles indoen, sla, hummus en groenten, en dit recept is een leuk voorbeeld....

### **Ingrediënten:**

#### **Gezonde wrap recept vorige week**

Stukjes komkommer

Reepjes paprika

Halve cherry tomaatjes, natte kern eruit halen

Reepjes rode ui

(Optie is stukjes avocado)

Paar olijven gehalveerd

Wat verkruimelde feta

Paar bladeren sla, of handvol sla of spinazieblaadjes

### **Zelfgemaakte Tzaziki**

200-250 ml volle of griekse yoghurt

1/2 komkommer, fijn geraspt

1 eetl citroensap

1 teentje knoflook, geperst

1 tl dille

1 tl munt

Zout en Peper

### **Bereiding:**

Van Tevoren:

Wrap bakken

Eventueel Zaziki maken avond tevoren:

Meng voor de Tzaziki de ingrediënten door elkaar. Het is erg lekker als het een nachtje heeft kunnen trekken zodat de smaken goed opgenomen worden.

Dag zelf:

Beleg de wrap met de slabladeren of spinazie en sprenkel er wat Tzaziki over. Voeg dan de groenten toe. Er staan geen exacte hoeveelheden vermeld omdat het juist de bedoeling bij een Bento is, dat je er restjes in kunt verwerken en je het helemaal in kunt richten zoals bij jou past. Let er bij de tomaatjes op dat je de natte kern eruit haalt, anders wordt de wrap te nat. Rol de wrap op. En klaar. Je kunt Tzaziki meenemen als dip voor je rauwkost. Of een paar dagen bewaren in de koelkast voor gebruik bij je rauwkost.

