



Groente Salade Wrap

Ingrediënten:

Voor 4 stuks

Grote slabladeren als wrap
Bosje koriander
200 ml geiten yoghurt
Zout en peper

Voor de salade:

1 rode paprika in stukjes
1 mini courgette, in stukjes
1 tomaat, in stukjes
1 rode ui, gesnipperd
1 rode peper, gesnipperd
2 avocado's in stukken

2 el olijfolie

5 el limoensap'1 tl curry poeder

Bereiding:

Pureer de koriander met de yoghurt, doe peper en zout erdoor. Zet het apart, of voor een meeneelunch doe dit in een apart bakje.

Maak de salade door alle groenten te mengen, olie, citroensap en curry erbij. Dit kan de avond tevoren, behalve de avocado. Wil je het meenemen, snijd dan alle groenten behalve de avocado klein en doe vast in een bak. Leg de avocado's klaar en snijd die pas klein vlak voor je gaat eten. Maak dan de wrap af.

Doe 's morgens de salade in de grote slabladeren die als wraps dienen. Lepel er wat yoghurt mengsel overheen. Sla blad oprollen en klaar is je gezonde wrap.

Tip: ook lekker met een gekookt eitje erbij. En heb je liever meer bite, vervang dan de sla wrap door een gezonde wrap van bv boekweitmeel.

