

INGREDIËNTEN

 4 PORTIES 20 MIN MOEILIK

2 potten Garden Gourmet VUNA

200 g vers gewassen spinazie

250 ml plantaardige melk,
bijvoorbeeld haver- of
amandelmelk

125 g bloem of volkoren meel

1 groot ei

komkommer

1 groene appel (Granny Smith)

3 lente-uitjes

½ rode ui

zout

peper

Olijfolie om te frituren

CULINAIRE TIPS

Voor de yoghurt dip

Voor de yoghurt dip worden de volgende ingrediënten gebruikt: 200 ml yoghurt, 1 eetlepel mayonaise, 1 klein bundeltje dille. Hak de dille fijn en meng met de yoghurt en mayonaise. Kruid met peper en zout.

Wil je iets nieuws proberen? Ontdek dan onze groene vegan wrap met Sensational Vuna en heerlijke yoghurt dip! Heerlijk en zo "instagramable"!

BEREIDING

1. Bak de wraps

Voor de wraps mix je de melk, ei, bosui en de helft van de spinazie zo fijn mogelijk in een blender. Voeg vervolgens bloem en wat peper en zout toe. Meng nog 1 minuut in de blender tot een glad beslag. Bak 4 pannenkoeken, ofwel wraps, in een middelgrote koekenpan in olijfolie. Bak ze op middelhoog vuur zodat de kleur mooi groen blijft. Laat de wraps afkoelen.

2. SNIJD DE GROENTE

Snij voor de vulling de komkommer in de lengte door, schraap de zaadjes er met een lepel uit en snij in reepjes van ongeveer 10 cm. Leg deze apart.

3. SNIJD APPEL EN DE ANDERE GROENTEN EN VOEG DE VUNA TOE

Snij de appel en paprika in dunne reepjes en de rode ui en bosui in ringen. Voeg VUNA toe en schep het geheel door elkaar.

4. Vul de wraps

Vul de wraps met een mengsel van spinazieblaadjes, appelpartjes, komkommerreepjes, gesnipperde ui, bosui en VUNA.

5. SERVEREN MAAR!

Bestrooi de wraps met een beetje yoghurt dip. Vouw een kwart van de wrap van onderaf over de vulling en rol de wrap vanaf de zijkant op. Serveer de wraps met de rest van de yoghurt dille dip.

**ONTDEK MEER RECEPTEN OP
GARDENGOURMET.BE/NL**