

# BIETEN TORTILLA WRAPS MET FALAFEL EN AVOCADO-DIP

## INGREDIËNTEN

1 avocado  
1 rode en gele paprika  
100 g baby spinazie  
1 rode ui  
1 limoen  
1 el bak olie  
1 teen knoflook  
zout en peper

 2 PORTIES

 30 MIN

 GEMAKKELIJK

Probeer eens deze heerlijke bieten tortilla wraps met falafel en avocado-dip! bomvol smaak en makkelijk en snel om te maken, eet smakelijk!

## BEREIDING

### 1. Bereid de avocado's

Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlees uit de schil en prak het fijn. Roer de knoflook erdoor en breng op smaak met zout, peper en limoensap.

### 2. Bak de falafel en groenten

Bak de falafel ca. 8 min. met wat olie in een koekenpan. Roerbak de paprika met de uiringen in een andere pan en breng licht op smaak met zout en peper.

### 3. Maak het gerecht klaar

Besmeer de tortilla's met avocado dip, schep in het midden de gewokte groenten, spinazie en falafel, en rol op.

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