

INGREDIËNTEN

 4 PORTIES 20 MIN GEMIDDELD

2 potten Garden Gourmet Vegan Vuna

200 g verse gewassen spinazie

250 ml plantaardige melk, bijv. haver- of amandelmelk

125 g bloem, of volkoren tarwebloem

1 groot ei

½ komkommer

1 groene appel (Granny Smith)

3 bosuitjes

½ rode ui

zout

paprika

olijfolie om te bakken

1 el vegan mayonaise

200 ml vegan yoghurt

1 el dille

Ben je gek op groen? Naak dan voor deze wrap met Vuna, vegan tonijn, en een heerlijke frisse groene groenten en vegan yoghurt dip! Verrassend lekkere als lunch!

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

1. Mix de melk, ei, bosui en de helft van de spinazie in een blender

Voor de wrap mix je de melk, ei, bosui, en de helft van de spinazie zo fijn mogelijk in een blender. Voeg vervolgens de bloem en wat peper en zout toe. Meng nog 1 minuut in de blender tot een glad beslag.

2. Bak de wraps

Bak 4 pannenkoeken, ofwel wraps, in een middelgrote koekenpan met wat olijfolie. Bak ze op middelhoog vuur zodat de kleur mooi groen blijft. Laat de wraps daarna afkoelen.

3. Snijd de groente en appel en voeg de VUNA toe

Snijd voor de vulling de komkommer in de lengte door, schraap de zaadjes met een lepel uit de komkommer en snijd de komkommer in de lengte in reepjes van ongeveer 10 cm. Leg deze apart. Snijd de appel en paprika in dunne reepjes en snijd de rode ui en bosui in ringen. Voeg de VUNA toe en schep het door elkaar.

4. Hak de dille fijn en meng met de vegan yoghurt en mayonaise

Hak voor de dip de dille fijn en meng deze met de vegan yoghurt en mayo. Breng op smaak met wat peper en zout.

5. Vul de wraps

Leg de komkommerreepjes op de wrap en verdeel de vulling erover.

6. Serveren maar!

Besprenkel de vulling met wat yoghurt dip. Vouw een kwart van de pannenkoek vanaf de onderkant over de vulling en rol de pannenkoek dan vanaf de zijkant op. Serveer met de rest van de yoghurt dip.

CHECK VOOR MEER RECEPTEN
GARDENGOURMET.NL