



Groenegroentewrap

Dit recept is voor 20 kinderen

Dit heb je nodig:

- 250 g diepvriesdoperwten
- 2 el crème fraîche of yoghurt
- 1 eetlepel citroensap
- Eventueel paar blaadjes verse munt
- 2 eetlepel olijfolie
- Snufje zout/peper



Recept

Recept

Zo maak je het

1. Kook de doperwten in 10 minuten zacht in een laagje water.
2. Geen zout toevoegen in de pan.
3. Giet de doperwten af en voeg samen met de overige ingrediënten.
4. Pureer met een staafmixer tot een gladde massa ontstaat.
5. Roer eventueel de massa door een zeef om een mooie gladde massa te krijgen (zonder stukjes/velletjes).
6. Besmeer de wrap met de doperwtenspuree en voeg evt. stukjes (ijsberg)sla, tomaat en komkommer toe. Rol de wrap op en snij indien nodig in stukken.

