



Bietenwrap met hummus

LUNCHGERECHT/HOOFDGERECHT * VEGETARISCH * LACTOSEVRIJ * (GLUTENVRIJ)

Lunchgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

- 65 gram volkorenbloem
- 135 ml bietensap
- 1 el olijfolie
- 500 gram gekookte rode bieten
- 3 el naturel hummus
- 150 gram verse spinazie
- 100 gram tuinerwten (diepvries)

Bereidingswijze

1. Zeef de bloem boven een kom, samen met wat versgemalen peper, (gedroogde) Italiaanse kruiden en een snuf zout.
2. Voeg het bietensap toe en roer door tot een egaal, klontvrij beslag.
3. Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en giet de helft van het mengsel in de pan. Zorg ervoor dat het beslag goed uitloopt, zodat je een dunne wrap krijgt.
4. Bak op laag vuur en keer, zodra de bovenkant droog is geworden, om zodat beide kanten egaal knapperig en bruin zijn. Herhaal deze stap voor de tweede wrap.
5. Snij de rode bieten intussen in kleine blokjes. Haal ca. 100 gram hiervan samen met de hummus door de staafmixer, zodat je een egale paars-rode spread krijgt, en besmeer de wraps hiermee.

6. Beleg vervolgens met de spinazie, de rest van de rode bietenblokjes en tuinerwten. Vouw dubbel en serveer.

Voedingswaarde per portie

347 KCAL * 19 G EIWIT * 50 G KOOLHYDRATEN * 7 G VET, waarvan verzadigd 1 G * 13 G VOEDINGSVEZELS

TIPS

- Het bietensap hoeft niet apart te kopen, je kan dit opvangen uit het pakje gekookte rode bieten die je voor dit recept nodig hebt. Mocht je hiermee niet op de 135 ml komen, leng dit dan aan met water.
- Vulling over? Serveer dit er dan apart bij als een soort 'salad on the side'.
- Vervang de bloem door (een mengsel van) amandel-, teff- en/of boekweitmeel resp. een andere glutenvrije meelsoort voor een glutenvrije variant.