

INGREDIËNTEN

Voor 4 wraps
4 grote wraps
120 gr gerookte kip (in plakken)
25 gr groene pesto
50 gr Griekse yoghurt
20 gr pijnboompitten
25 gr Parmezaanse kaas
een klein zakje rucola (of een restje)

WRAPS MET GEROOKTE KIP EN PESTO

Bevat per wrap: Kcal: 258 | Eiwit: 13,8 gr | Koolhydraten: 22,9 gr | Vet: 12,1 gr | Vezels: 1,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Rooster de pijnboompitten in een koekenpan op laag vuur tot ze mooi bruin zijn.
• Meng de pesto en Griekse yoghurt door elkaar.
• Besmeer een wrap (helemaal) met een dun laagje van het pesto-yoghurt mengsel.
• Leg de gerookte kip erop en doe er wat rucola, pijnboompitten en Parmezaanse kaas op
• Rol de wrap op en snijd 'm in kleine stukjes (als hapje) of laat 'm heel.

TIPS EN TRICKS

• Je kunt de Griekse yoghurt ook (deels) vervangen door mayonaise. Hiervan wordt het geheel wat romiger. Ik heb er dit keer voor gekozen om het gezond te houden en moet eerlijk zeggen dat ik de mayonaise totaal niet heb gemist.
• Maak je de wraps als hapje? Vergeet dan niet om een paar stukjes voor jezelf in de keuken te verstoppen voordat je de schaal rond laat gaan