

Regenboog wrap met pittige dipsaus



Snack je middagdip eruit met deze kleurrijke regenboog wrap met pittige dipsaus. Met dit tussendoortje heb je al 215 gram groente te pakken. Dat is nog eens verantwoord snacken!

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

1 krop ijsbergsla (ga uit van 2 wraps per portie)

1 wortel geschild en julienne gesneden

1/2 komkommer in dunne reepjes

1/2 mango in dunne reepjes

200 g rodekool in dunne reepjes

30 g groentekiemen

5 g verse koriander fijngehakt

5 g verse munt fijngehakt

VOOR DE DIPSAUS:

1/2 limoen het sap

150 ml magere yoghurt

2 tl sambal

1 tl gemberpoeder

Recept

1. Meng de fijngehakte koriander en munt samen in een kom. 2. Meng alle ingrediënten voor de dipsaus in een kom. 3. Leg een blad ijsbergsla op een snijplank en beleg deze in het midden met rode kool, komkommer, peen, mango en het verse kruidenmengsel. Rol de wrap voorzichtig op. Herhaal dit tot de sla en vulling op is. Hiermee maak je ongeveer 8 wraps. 4. Serveer samen met de dipsaus!

Voedingswaarden

calories : 73 calories

fat : 0.50 grams

carbohydate : 10.55 grams

proteïn : 4.06 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/regenboog-wrap-met-pittige-dipsaus>