

## Ingrediënten

- 1 meergranen wrap

*Basis naar keuze:*

- Philadelphia
- Hummus of
- Pesto

*Ingrediënten naar keuze:*

- Gerookte zalm
- Vegetarische gegrilde stukjes
- Rucola
- Spinazie
- Tomaat (vers of zongedroogd)
- Komkommer
- Avocado

## Zo maak je het

### Zalm wrap

1. Smeer de wrap in met Philadelphia (gebruik een theelepel en smeer met de bolle achterkant. Dat werkt het beste)
2. Snij de avocado in stukjes
3. Verdeel de avocado, rucola en gerookte zalm over het midden van de rol
4. Rol de wrap op en snijd hem eventueel in stukjes

### Hummus wrap

1. Smeer de hummus uit over de wrap
2. Snijd de zongedroogde tomaat in stukjes
3. Beleg de wrap met de tomaat, rucola en gegrilde stukjes
4. Rol de wrap op en snijd hem eventueel in stukjes

## Variatie

Vervang de vegetarische stukjes door plakjes avocado. Vervang de gerookte zalm door gekookte ham of plakjes komkommer (voor een vegetarische versie).

