

Bietenhummus-wraps

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 volkorenwraps
- 150 g gekookte biet
- 150 g kikkererwten, uitgelekt
- 1 el tahin
- 1 el citroensap
- 1 wortel, geraspt
- 1/2 komkommer, in repen
- 1/2 avocado, in plakjes
- 50 g babyspinazie
- Peper naar smaak



Bereidingswijze

1. Pureer biet, kikkererwten, tahin en citroensap tot een gladde hummus.
2. Breng de bietenhummus op smaak met peper.
3. Besmeer de wraps royaal met de hummus.
4. Verdeel wortel, komkommer, avocado en spinazie over het midden.
5. Rol stevig op, snijd schuin doormidden en serveer.