PS. food & lifestyle

FASE 1

Wrap met gegrilde aubergine & frisse yoghurtdressing



25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**274 Kcal**
Koolhydraten	**7.8 g**
Eiwitten	**19 g**
Vet	**16.8 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle wrap
- 1 eetlepel Griekse yoghurt 0% vet
- 3 tl verse geitenkaas
- 1 handje verse spinazie
- 1 tomaat in stukjes
- 2 plakken aubergine
- 1 tl vers citroensap
- ½ teentje knoflook, geperst
- ½ eetlepel olijfolie
- Paar verse muntblaadjes, fijngehakt
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bestrijk de plakken aubergine met de olijfolie en bestrooi met een beetje zout. Laat een grillpan of grill flink heet worden en gril de aubergine goed gaar. Maak ondertussen een yoghurtdressing van de Griekse yoghurt, knoflook, verse munt en het citroensap. Breng extra op smaak met wat peper en zout. Beleg de wrap met de spinazie, stukjes tomaat, gegrilde aubergine en de geitenkaas. Serveer met de yoghurtdressing.

TIP: VANAF FASE 3(LEKKER MET WAT GRANAATAPPELPITJES.