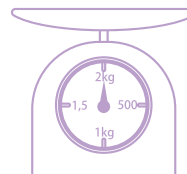


# KAMPIOENEN- WRAPS



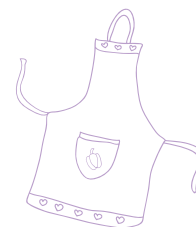
HET HELE  
JAAR DOOR

## KAMPIOENENWRAPS



### WAT HEB IK NODIG?

- Wraps
- Hummus (zie recept Piratendip)
- Geraspte wortelen
- Groenten van het seizoen (zie suggesties onderaan)
- Mesjes en plankjes
- Een rasp



### BEREIDING

1. Rasp de wortelen en snijd de seizoensgroenten fijn.
2. Besmeer iedere wrap met Piratendip.
3. Leg de groentjes op een lijn in het midden van de wrap.
4. Rol de wrap en snijd ze in schijfjes om aperitiefhapjes te maken of neem ze mee als lunch.



### SUGGESTIE :

VARIEER DE GROENTEN NAARGELANG DE SEIZOENEN:  
SPINAZIESCHEUTEN, VERSE KERVEL OF RUCOLA IN DE LENTE,  
TOMATEN EN KOMKOMMERS IN DE ZOMER.  
WITTE/RODE KOOL EN VELDSLAA IN DE HERFST EN IN DE WINTER.

