

De Schoolkok



Gekleurde wraps met roomkaas/kipfilet/wortel/komkommer en met banaan/aardbeienjam



Ingrediënten voor 10 wraps:

- 1 pak wortel-tortilla's (of gewone)
- 1 pak bieten-tortilla's (of gewone)
- 10 plakken kipfilet
- 100 gram geraspte wortel
- 1 komkommer
- 100 gram roomkaas met knoflook en kruiden
- 1 pot aardbeienjam met minder suiker
- 3 bananen
- vrolijke prikkers

Materiaal: snijplank, schilmes, tafelmes



	Wraps met roomkaas/kipfilet/wortel/komkommer
	Besmeer de wortelwraps met roomkaas.
	Verdeel geraspte wortel over de roomkaas.
	Leg twee plakken kipfilet horizontaal net onder het midden op de wrap.
	Snij komkommer in de lengte doormidden en snij en lange repen van.
	Leg een reep komkommer op de kipfilet.
	Rol de wraps over de kommer heen strak op.
	Steek er twee prikkers in.
	Snij de wraps diagonaal doormidden.
	Wraps met banaan/aardbeienjam
	Besmeer de bietenwraps met aardbeienjam.
	Snij de banaan in de lengte doormidden.
	Leg de halve bananen horizontaal iets onder het midden op de wrap. Je houdt 1 halve banaan over, eet lekker op!
	Rol de wraps over de banaan heen strak op.
	Steek er twee prikkers in.
	Snij de wraps diagonaal doormidden.

