PS. food & lifestyle

FASE 3

Wrap met pikante hummus, aubergine en feta

15 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**604 Kcal**
Koolhydraten	**17 g**
Eiwitten	**33.1 g**
Vet	**39.4 g**
Vezels	**26.5 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 PS. Mexican wraps
- 30 g pikante hummus
- 70 g feta
- 150 g aubergine
- 15 g rucola
- 1 el olijfolie
- Snufje chilivlokken
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de aubergine in grove stukken en breng op smaak met de chilivlokken. Verhit de olijfolie in een pan en bak hierin de aubergine in circa 10 minuten gaar. Besmeer de wraps met de pikante hummus en beleg met de aubergine. Verbrokkel de feta hier overheen en maak af met de rucola. Breng op smaak met peper en zout.