



0 gram
groenten per
portie *

Wrap met hummus

sla, avocado en tomaatjes

Avocado is een klein wonder van de natuur. Het zit bomvol vitaminen en essentiële vetzuren. Er zijn veel lekkere manieren om avocado klaar te maken en te eten. Natuurlijk als basis voor guacamole maar ook op brood met een beetje olijfolie, limoensap en zeezout. Door een salade of in een soep of smoothie is avocado ook erg lekker. Bewaar een avocado altijd op je fruitschaal zodat deze verder kan rijpen.

15 min | 562 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Veldsla	g	25	50	75	100
Cherry tomaten, los	g	25	50	75	100
Avocado	st	0.25	0.5	0.75	1
Tortilla wraps	st	1	2	3	4
Hummus	g	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Peper

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de veldsla en laat heel goed uitlekken. Was de tomaatjes en halveer ze. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes
2. Verwarm de wraps in een bakpan.
3. Besmeer de wraps met de hummus en beleg met de ingrediënten.

Tip: Voor wat extra pit kun je het gerecht op smaak brengen met chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

