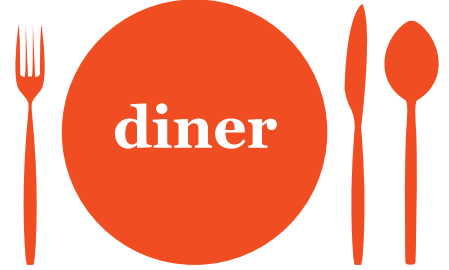




## Tamara's recepten



### Tamara's (Vegetarische) Wrap

#### Ingrediënten (2 pers.):

- 4 volkoren wraps
- bakje (veg.) gehakt
- 1 prei
- 400 gram bruine bonen (uitgelekt)
- 1 tl chilipoeder
- 2 tl komijnzaad
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie

#### Bereiden:

- Snij de prei in dunne ringen en roerbak het samen met de (veg.) gehakt, knoflook, chilipoeder en komijnzaad. Doe er op het laatst de bruine bonen bij.
- Warm alles nog even op en doe ondertussen de wraps in de magnetron en warm ze op volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.



## Tamara's voedingadvies

voedingsdeskundige & gewichtsconsulente

Tamara Rossingh  
info@tamarasvoedingsadvies.nl  
www.tamarasvoedingsadvies.nl  
06-10732104