

# Wrap met cottage cheese & avocado



## Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 volkoren wrap
- 3 eetlepels cottage cheese (of hüttekäse bij Albert Heijn)
- peper & zout
- ½ avocado
- citroensap
- enkele radijsjes
- 5 kerstomaatjes
- 1/3 komkommer



## Bereidingswijze

- Leg de wrap open en besmeer hem over de lengte met de cottage cheese.
- Kruid dit af naar smaak.
- Prak de avocado fijn met een vork, voeg hier wat citroensap en kruiden naar keuze toe (peper & zout).
- Snijd de radijsjes in plakjes, halveer de tomaatjes en snijd de komkommer in staafjes.
- Verdeel de avocado en de groenten over de cottage cheese en rol de wrap zo strak mogelijk op. Verdeel deze in 2 (of meerdere) stukken. Smakelijk!

## Tips

- Varieer in het toevoegen van rauwkost: ijsbergsalade, gemengde salade, geraspte wortel, rucola, rauw witloof,...
- Nog geen vette vis gegeten deze week, voeg dan een sneetje gerookte zalm toe aan deze wrap.