

# Vegetarische wrap met avocado & paprikahummus



## Ingrediënten voor 1 persoon

Paprikahummus (grote pot):

- 1 rode paprika
- 1 blik (200g) kikkererwten
- 80 ml water
- 1,5 eetlepel tahin (sesampasta)
- lookpoeder of 1 teentje look
- 50 ml citroensap
- 1 koffielepel komijn
- zout & cayennepeper
- 2 eetlepels olijfolie

Wrap:

- ½ rijpe avocado
- 1/3 komkommer
- 6-tal kerstomaatjes
- 5-tal radijzen
- 1 volkoren wrap



## Bereidingswijze

Maak eerst de hummus:

- Verwarm de oven voor op 250°C op de grill stand.
- Snijd de paprika doormidden en nadien in kleine stukjes. Leg op een bakplaat en besprenkel met olijfolie. Grill de paprika 15 minuten op 250°C.
- Giet het blikvocht van de kikkererwten af, maar vang een deel op.
- Doe de kikkererwten samen met een 3-tal eetlepels van het blikvocht in een blender. Voeg hierbij de knoflook(poeder), de tahin, het citroensap, het water en de olie en mix tot een glad geheel. Indien nodig kan er nog extra water toegevoegd worden. Kruid verder af met de komijn, cayennepeper en een snuifje zout.

Werk de wrap af:

- Snijd de avocado in dunne reepjes.
- Schil de komkommer en snijd in halve maantjes. Er kan ook een deel van de komkommer bewaard worden om in lange reepjes te snijden, die kunnen dan apart als snack bij de wrap gegeten worden.
- Halveer de kerstomaatjes en snijd ook de radijzen in fijne schijfjes.
- Verwarm de wrap in een antikleefpan (zo wordt de wrap knapperig).
- Besmeer nadien de wrap met de humus en beleg verder met de avocadoreepjes en de rauwkost. Voeg eventueel nog wat extra hummus toe bovenop.
- Vouw de wrap op en serveer.

## Tip

- Rauwe look wordt soms moeilijker verdragen, dit kan in de hummus weggelaten worden óf dit kan vervangen worden door lookpoeder.