

# Wraps vegetarisch

---

## Wat heb je nodig

Guacamole (zie recept)  
2 tortilla's  
1 blikje kidneybonen (80 gram)  
2 tomaten  
6 blaadjes sla  
2 lente-uitjes



Verwarm de oven voor op 200 graden.  
Verpak de tortilla's in aluminiumfolie.  
Leg ze op de bakplaat en bak ze 2 minuten.



Doe de kidneybonen in een zeef.  
Spoel ze af onder de koude kraan en laat ze uitlekken.  
Was de tomaten en dep ze droog met keukenpapier.  
Snijd de tomaten in plakjes.



Was de lente-uitjes en snijd de uiteinden eraf.  
Snijd de lente-uitjes in dunne ringen.  
Leg een tortilla op een bord.



Besmeer de tortilla met guacamole.  
Laat de rand vrij.  
Beleg de tortilla met 3 blaadjes sla.



Leg de helft van de plakjes tomaat op de blaadjes sla.  
Strooi de helft van de lente-uitjes over de tomaat.  
Doe de helft van de kidneybonen er bovenop.



Rol de tortilla op tot een wrap (niet te strak).  
Snijd de wrap schuin doormidden.  
Maak zo nog een wrap.

---