

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mookeails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets — Ijsjes

SALADES

Soepen

VLEES & GEVOGELTE

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be

Recept VAN DE MAAND

WRAPPIZZA'S

Ingrediënten: (4 pers.)

4-8 volkoren wraps
Tomatenspuree (1 blikje per 2 wraps)
150 gr light geraspte kaas
of mozzarella
200 gr rauwe ham of kip
of gerookte zalm
Italiaanse kruiden



Toppings naar keuze, bv:

Kerstomaatjes
Paprika
Champignons
Courgette
Aubergine
Spinazie

(Rode) ajuin
Olijven
Kappertjes
Artisjokharten
Rucola

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Leg de wraps op de ovenplaat. Smeer de tomatenspuree over de wraps.

Maak de gekozen groenten zuiver en snij ze in gelijke grootte. Verdeel de groenten over de wraps.

Werk af met wat rauwe ham/kip/gerookte zalm en Italiaanse kruiden. Verdeel de kaas erover en plaats de plaat in de voorverwarmde oven tot de kaas mooi gesmolten is.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans