

**JOGG-Borsele stuurt elke maand een lekker en gezond recept.  
Deze maand een recept voor een lekkere wrap  
voor de lunchtrommel!**

**VOOR 1 PERSOON HEB JE NODIG:**

- 1 volkoren wrap
- 1 eetlepel hummus
- 1 klein handje geraspte wortel
- ¼ komkommer

**TROMMEL  
ZONDER  
ROMMEL**



Foto: [www.wateetjedanwel.nl](http://www.wateetjedanwel.nl)

**ZO MAAK JE DE WRAP:**

- Snijd de komkommer in dunne plakjes.
- Besmeer de wrap met de hummus.
- Verdeel de plakjes komkommer en wortel over de wrap.
- Rol de wrap strak op. Snijd de wrap in 2 stukken.

Maak de lunchtrommel compleet met fruit. Kies een keer voor een appel in stukjes met wat rozijnen. Strooi er beetje kaneel op.

**Tip: Als je wat citroensap op de appel doet, verkleurt deze niet.**

Dit is het laatste recept van dit schooljaar.

Alle recepten zijn terug te vinden op:



**EEN LEKKERE EN GEZONDE LUNCHTROMMEL**



**BORSELE BEWEEGT**  
gemeente Borsele



gezonde jeugd  
gezonde toekomst