1A+1B

Vegetarisch

Wrap mit gegrillter Aubergine & frischem Joghurtdressing

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Auberginescheiben mit dem Olivenöl bestreichen und mit etwas Salz bestreuen. Eine Grillpfanne oder einen Grill gut erhitzen und die Aubergine gut gar grillen. In der Zwischenzeit ein Joghurtdressing aus griechischem Joghurt, Knoblauch, frischer Minze und Zitronensaft zubereiten. Mit etwas Pfeffer und Salz nachwürzen. Den Wrap mit Spinat, Tomatenstücken, gegrillter Aubergine und Ziegenkäse belegen. Mit dem Joghurtdressing servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 1 Handvoll frischer Spinat
- [ ] 1 Tomate in Stücken
- [ ] 2 Scheiben Aubergine
- [ ] 1 TL frischer Zitronensaft
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Einige frische Minzblätter, fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**274 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**16 g**
Eiweiß	**19 g**