

Back to School

Kipwraps met kruidenkward

Totale tijd:

45 minuten

Porties:

4-6 wraps

Ingrediënten

Voor de wraps

- 125 gr volkorenmeel
- 325 ml volle melk (of een zuivelvrij alternatief)
- 3 eieren, middelgroot
- Zout
- 2 el raapolie
- 2 plakjes kaas
- 8 dunne plakjes kipfilet
- Een handvol verse spinazie
- 1 kleine avocado, ontpit en in plakjes gesneden
- 1 tomaat, in plakjes gesneden

Voor de kruidenkward

- 250 gr magere kwark
- ½ bosje bieslook
- 4 el melk
- Peper en zout

Methode

Vorbereiding:

0

Bereiding:

0

Porties:

4-6 wraps

Moeilijkheid:

[Missing text '/recipes/details/difficulty' for 'Dutch (Netherlands)'] 2

1. Hak de bieslook voor de kruidenkward met de Braun MultiQuick 5235 staafmixer fijn in de hakmolen (500 ml).
2. Klop de kwark en de fijngihakte bieslook met de garde onder elkaar.
3. Breng op smaak met peper en zout.
4. Klop voor het wrapbeslag het meel, de melk, de eieren en zout onder elkaar en bak 4-6 wraps in een pan met antiaanbaklaag.
5. Verdeel de kruidenkward over de wraps, leg de kaas, de kipfilet, de plakjes avocado, de spinazie en de plakjes tomaat er bovenop, rol de wraps op en laat ze afkoelen.

Dit recept is bereid met de Braun MultiQuick 5235 staafmixer en de bijbehorende hakmolen (500 ml) en garde.