



1A+1B

Vegetarian

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