WRAP MET KWARK & FRUIT

Wat heb je nodig?

1 volkorenwrap
100 gram kwark
40 gram blauwe bessen
40 gram aardbeien
40 gram ananas
¼ kiwi
1 eetlepel honing

Zo maak je het

1. Verdeel de kwark over de wrap.
2. Schil en snijd indien nodig het fruit en verdeel het ook over de wrap.
3. Voeg eventueel wat honing toe en serveer.

Tip: Je kan natuurlijk elk fruit dat je lekker vindt gebruiken. Mocht je willen afvallen, vervang de honing dan door zoetstof.

Voedingswaarde

Energie	268 kcal
Eiwit	14,1 gram
Koolhydraten	44,0 gram
Vet	2,3 gram
Vezels	0,9 gram
Zout	0,9 gram