

# Wrap met gegrilde aubergine & frisse yoghurt dressing

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Bestrijk de plakken aubergine met de olijfolie en bestrooi met een beetje zout. Laat een grillpan of grill flink heet worden en grill de aubergine goed gaar. Maak ondertussen een yoghurt dressing van de Griekse yoghurt, knoflook, verse munt en het citroensap. Breng extra op smaak met wat peper en zout. Beleg de wrap met de spinazie, stukjes tomaat, gegrilde aubergine en de geitenkaas. Serveer met de yoghurt dressing.

Tip:  
vanaf fase 3C  
lekker met wat  
granaatappelpitjes.

## Ingrediënten:

- 1 PowerSlim wrap
- 1 eetlepel Griekse yoghurt 0% vet
- 3 tl verse geitenkaas
- 1 handje verse spinazie
- 1 tomaat in stukjes
- 2 plakken aubergine
- 1 tl vers citroensap
- 1/2 teentje knoflook, geperst
- 1/2 eetlepel olijfolie
- Paar verse muntblaadjes, fijnggehakt
- Peper en zout



KCAL

274

EIWITTEN

19 g

KOOL-  
HYDRATEN

7,8 g

VETTEN

16,8 g

FASE 1A + 1B