



Wrap met kikkererwten en tzatziki

Ingrediënten voor 4 personen:

- 2 eetlepels olijfolie
- 3 kippendijen
- 1 blik kikkererwten (400 gram)
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- Peper en zout naar smaak
- 4 volkoren wraps
- Romaine sla
- Paar takjes fijngehakte verse dille

Voor de tzatziki:

- 1 komkommer
- 225 gram 2% Griekse yoghurt
- 2 theelepels limoensap, eventueel uit een flesje
- 2 teentjes knoflook geperst
- 20 gram Pure Whey Protein Naturel
- Peper en zout naar smaak
- Bosje fijngehakte verse dille

1. Verwarm de oven voor op 160 graden.
 2. Leg op een bakplaat een stuk bakpapier en leg er de kippendijen op. Giet het blikje kikkererwten af en verdeel de kikkererwten ook over de bakplaat. Doe er olijfolie, koriander, komijn, peper en zout overheen en masseer alle kruiden goed in de kip en de kikkererwten.
 3. Plaats de bakplaat in de oven en bak de kip en kikkererwten gedurende 20 minuten goudbruin en gaar.
 4. Maak ondertussen de tzatziki. Rasp in een vergiet de komkommer grof. Druk of wring de geraspte komkommer in een theedoek uit om het vocht eruit te krijgen.
 5. Doe de Griekse yoghurt in een kom. Voeg de komkommer, limoensap, knoflook, Pure Whey Protein, peper, zout en fijngehakte dille toe en roer goed door.
 6. Als de kip klaar is, haal je de bakplaat uit de oven en laat je de kip even afkoelen. Pluk vervolgens in reepjes.
 7. Smeer een volkoren wrap in met tzatziki en beleg met kip en kikkererwten.
- Strooi er als laatst nog wat verse dille overheen en vouw of rol de wrap op.
- Ook lekker met gerookte kip, gerookte zalm, (zelfgemaakte) falafel of tonijn op water uit blik.
 - Rol de wraps in aluminiumfolie en neem ze mee. Makkelijk voor werk of onderweg!