

JENNIFER & SVEN

# WRAP IT UP!

50x GEZONDE WRAPS

Voor ontbijt, lunch on the go & diner



**VOEDZAAM  
& SNEL**

# WRAP IT UP!

50x GEZONDE WRAPS

Voor ontbijt, lunch on the go & diner

VOEDZAAM  
& SNEL

Jennifer & Sven

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# 50x GEZONDE WRAPS

Voor ontbijt, lunch on the go & diner



- 6** Inleiding
- 7** Wrap facts
- 8** Over de recepten
- 10** Ontbijtwraps
- 26** Lunchwraps
- 68** Kidsproof lunchwraps
- 78** Dinerwraps
- 104** Partywraps
- 120** Zelf wraps maken
- 124** Over Jennifer & Sven
- 126** Register
- 128** Dankwoord



# 50x GEZONDE WRAPS

Voor ontbijt, lunch on the go & diner

## Inleiding

# Welkom bij *Wrap it up*

**Jouw beste vriend in de keuken voor als je zin hebt in iets gezonds, makkelijk en lekkers. Met dit kookboek zet je supersnel een goedgevulde, gezonde wrap op tafel. Bomvol voedingsstoffen. Of je nu haast hebt en onderweg wilt ontbijten of lunchen, een voedzaam diner op tafel wilt zetten of verantwoorde hapjes wilt serveren bij een feestje, je vindt het hier allemaal. En we hebben er ook nog een paar vrolijke, kidsproof wraprecepten voor in de lunchbox aan toegevoegd.**

Wraps zijn de perfecte manier om je eetpatroon een gezonde boost te geven. Ze zijn super veelzijdig en kunnen makkelijk aangepast worden aan elke dieetwens, van glutenvrij tot helemaal plantaardig. Met wraps kun je makkelijk een berg groenten, peulvruchten, noten en meer in één handig pakketje stoppen, ideaal voor als je gezond wilt eten maar ook van gemak houdt.

Klaar om je wraps naar een hoger niveau te tillen? Wacht dan niet langer. Blader door dit boek, kies een lekker recept uit, haal de ingrediënten in huis en duik de keuken in. Gezond, lekker en superleuk om te maken – wraps zijn het allemaal.

**Jennifer & Sven**  
**voedzaamensnel.nl**



# WRAP FACTS

**Overal ter wereld worden wraps gegeten: van dürüm in Turkije, roti in India en lavash in het Midden-Oosten tot burrito's in Mexico. Wraps zijn geliefd. Het idee van ingrediënten verpakken in een eetbare buitenlaag is niet nieuw. Al eeuwenlang gebruiken culturen over de hele wereld varianten op de wrap om hun voedsel niet alleen praktisch, maar ook lekker te presenteren. In Midden-Amerika wikkelden de Maya's en Azteken hun eten al in maistortilla's, de basis voor veel hedendaagse Mexicaanse gerechten zoals de burrito. (De naam burrito betekent trouwens letterlijk 'klein ezeltje', een verwijzing naar de zakken die ezels droegen en waarmee voedsel werd vervoerd.)**

De moderne versie van de wrap is vooral populair geworden door de Mexicaanse en Tex-Mex-keuken, met de burrito als bekendste voorbeeld. In de loop der tijd, met name in de jaren tachtig en negentig in de Verenigde Staten, groeide de wrap uit tot een gerecht dat symbool stond voor de fusiekeuken, met een focus op gezonde ingrediënten.

Wij gebruiken wraps als basis om een gezonde, voedzame maaltijd op tafel te zetten die je ook on the go kunt eten. De wrap maakt het makkelijker om je (ingepakte) salade op te eten en zorgt ervoor dat je gezonder eet. De standaard boterham met een plakje kaas en het agv'tje zijn verleden tijd: jij geniet van een volkorenwrap met hummus en gegrilde paprika, een quesadilla met courgette en feta of een currywrap met kikkererwten en bimi.

**Wrap it up!**

## **Wraps in space**

*Wraps zijn ook standaardvoedsel voor astronauten op ruimtemissies, vanwege de compacte vorm en het gemak van eten zonder veel kruimels. Gewoon brood is verboden sinds het sandwich-incident in 1965, toen astronaut John Young een corned beef sandwich meesmokkelde de ruimte in. Door de gewichtloosheid zweven kruimels vrijelijk door de cabine waarbij ze zelfs vitale technologische systemen kunnen verstoren. Nogal gevaarlijk dus.*

VEGETARISCH





# Pindakaaswraps met banaan

en cacaonibs

**Dit heb je nodig:**

2 volkorenwraps  
2 el pindakaas  
2 bananen  
2 tl cacaonibs

**Zo maak je het:**

Besmeer de volkorenwraps  
gelijkmatig met pindakaas.  
Pel de bananen, snijd het  
vruchtvlees in plakjes en  
verdeel deze over de wraps.  
Strooi de cacaonibs erover-  
heen en rol de wraps op.



# Lunchwraps

## 50x GEZONDE WRAPS


Voor ontbijt, lunch on the go & diner







ZIE BLZ. 60



**Ben je op zoek naar een voedzaam alternatief voor brood of salade? Dan is de lunchwrap precies wat je nodig hebt. De wrap is een combinatie van twee werelden: een dun laagje volkoren en daarin de vulling van een complete salade. Lunchwraps maken het nog eenvoudiger om voldoende groenten binnen te krijgen.**

Deze gezonde wraps zet je supersnel op tafel. Je kunt ze ook thuis voorbereiden, in folie wikkelen en inpakken. Zo heb je een lekkere lunch die je ook makkelijk mee kunt nemen. Wrap and go!

In dit hoofdstuk vind je onder andere rijkge vulde volkorenwraps, low-carb slawraps en warme quesadilla's. Ook zijn er vega(n), vis- en vleesopties om uit te kiezen. Ga je vandaag voor volkorenwraps met gebakken champignons, taugé en lente-ui, Pucks' Caesar salad-wrap of kies je voor wortelwraps met gegrilde kip en mangosalsa?

VEGETARISCH





# Bietenwraps met geitenkaas

& cashewnoten

## Dit heb je nodig:


- 200 g rode biet, voorgekookt
- 40 g cashewnoten
- 2 rodebietenwraps
- 60 g zachte geitenkaas
- 1 tl honing
- 40 g verse spinazie
- 10 g radijskiemen

## Zo maak je het:

Spoel de rode bieten af en snijd ze in blokjes, hak de cashewnoten grof. Besmeer de rodebietenwraps met de geitenkaas en druppel de honing eroverheen. Voeg de spinazie, de rodebietenblokjes, de cashewnoten en de radijskiemen toe. Rol de wraps op.

## tip

Kies bij voorkeur voor imkerhoning of honing afkomstig uit de EU. Honing gemengd van buiten de EU kan verdund zijn met suikersiroop.



# Dinerwraps

## 50x GEZONDE WRAPS

Voor ontbijt, lunch on the go & diner





ZIE BLZ. 96

**Van complete maaltijdwraps tot burrito's, enchilada's, en zelfs wrappizza's: er is voor elk wat wils. In dit hoofdstuk ontdek je de veelzijdigheid van wraps als basis voor voedzame, heerlijke gerechten die je in een handomdraai op tafel zet. Ze zijn de ultieme oplossing voor een snelle, gezonde avondmaaltijd die zowel volwassenen als kinderen met plezier zullen eten.**

Wraps zijn bijzonder handig omdat je de vulling van tevoren kunt klaarmaken. Dit geeft je de tijd om iets anders te doen. Zoals in de avondspits je kinderen in bad doen, de keuken vast opruimen, sporten of ontspannen. Elke tijdwinst is meegenomen in ons drukke bestaan. Bovendien is het vullen van de wraps een leuke activiteit waar kinderen zelf aan kunnen deelnemen, net zoals ze dat met pannenkoeken zouden doen.

Laat je verrassen door de Indonesische wraps met sperziebonen en zoete aardappel op blz. 92, smul van de pizzawraps met artisjokharten op blz. 89 en schuif met gemak de verrukkelijke enchilada's met zwarte bonen en geraspte kaas van blz. 98 in de oven.



VEGETARIËR

# Indonesische wraps

## Dit heb je nodig:

- 275 g zoete aardappel
- 200 g sperziebonen
- snufje zout
- 1 rode peper
- 1 teen knoflook
- 2 eieren
- kokosolie, om in te bakken
- 4 volkorenwraps
- 70 g taugé
- 50 g pinda's

## Voor de pindasaus:

- 3 el pindakaas
- 2 tl sambal
- 2 el ketjap

met sperziebonen  
& zoete aardappel

## Zo maak je het:

Schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Dop de sperziebonen en snijd ze doormidden. Kook de zoete aardappel met een snufje zout in 15 minuten gaar. Kook in een andere pan de sperziebonen in 10 minuten beetgaar. Snijd intussen de rode peper (verwijder de zaadlijsten voor een minder pittige variant) en de knoflook fijn en kook de eieren in 8 minuten in kokend water hard. Laat de eieren schrikken in koud water, pel ze en snijd ze in plakjes. Meng de ingrediënten voor de pindasaus in een schaalpje. Bak de sperziebonen nog even aan met de rode peper en de knoflook, in een beetje kokosolie. Smeer de volkorenwraps in met de pindasaus, beleg ze met de sperziebonen en de zoete aardappel. Voeg de taugé, de eieren, de pinda's en de pindasaus toe. Vouw de wraps dicht en bak ze lichtbruin in de pan (zonder olie).





# REGISTER

## A

Aardbeien 15, 77  
Amandelen 15, 36, 62, 64  
Ansjovis 101  
Appel 12, 33, 57, 74  
Asperges 95  
Aubergine 96  
Avocado 12, 18, 30, 45, 58  
*Aziatische wraps met wilde zalm* 40

## B

*Baby Romaine-wraps met hollandse garnaltjes* 67  
*met oosterse pindadressing* 58  
Banaan 21, 77  
*Bietenwraps met geitenkaas* 39  
Blauwe bessen 25  
Boekweitmeel 123  
*Boekweitwraps met scrambled eggs* 22  
Burrata 96

## C

*Carpacciowraps met verse pesto* 60  
Cashews 38, 58, 77, 90  
Chocolade 15, 21  
Cottage cheese 28  
Courgette 53, 90  
Crème fraîche 86, 89, 118  
*Currywaps met kikkererwten* 84

## D

Dadels 62  
**Dinerwraps**  
*Currywaps met kikkererwten* 84  
*Enchilada's met tomatenpuree* 98  
*Indonesische wraps* 92  
*Kipkerriewraps met*

*courgette* 90  
*Mexicaanse wraps* 86  
*Pizzawraps met artisjokharten* 89  
*Spicy chicken wraps* 83  
*Volkorenwraps met andijvie* 101  
*Volkorenwraps met gebakken aubergine* 96  
*Volkorenwraps met pompoen* 80  
*Volkorenwraps met rosbief* 95  
*Wortelwraps met tofu* 102  
*Dinowraps* 74  
*Doperwten* 67

## E

*Enchilada's met tomatenpuree* 98

## F

Feta 12, 30, 34, 53, 64  
Framboos 25

## G

Garnalen 67  
Geitenkaas 39, 54, 70, 73, 80, 106, 115  
*Geitenkaasrolletjes met peer* 115  
*Glutenvrije boekweitwraps* 123  
Granaatappel 16, 80  
Guacamole 42, 98

## H

Honing 39, 57-58, 73  
*Hummusrolletjes* 108

## I

*Indonesische wraps* 92

## J

Jalapeño 118

## K

Kidneybonen 86  
**Kidsproof**  
*Dinowraps* 74  
*Prinsessenwraps met*

*zoete puntpaprika* 70  
*Wraps met cashew-pasta* 77  
*Wraps met geitenkaas* 73  
*Kikkererwten* 30, 54, 84  
*Kimchi* 40, 62  
*Kipfilet* 45, 48, 83, 90  
*Kipkerriewraps met courgette* 90  
*Kwark* 12, 25, 90

## L

*Linzen* 62

### Lunchwraps

*Aziatische wraps met wilde zalm* 40  
*Baby Romaine-wraps met Hollandse garnaltjes* 67  
*Baby Romaine-wraps met oosterse pindadressing* 58  
*Bietenwraps met geitenkaas* 39  
*Carpacciowraps met verse pesto* 60  
*Pucks Caesar salad-wrap* 48  
*Quesadilla Magdalena* 42  
*Quesadilla's met courgette* 53  
*Spinazie-omeletwraps* 54  
*Volkorenwraps met gebakken champignons* 50  
*Volkorenwraps met hummus* 36  
*Volkorenwraps met linzen* 62  
*Volkorenwraps met makreel* 57  
*Volkorenwraps met pikante fetaspread* 30  
*Volkorenwraps met rauwkost* 28  
*Volkorenwraps met*



watermeloen 64  
Wortelwraps met  
kip 45  
Wortelwraps met  
skipjack tonijn 33  
Wraps caprese met  
spinazie 46

## M

Makreel 57  
Mango 22, 45, 90  
Mexicaanse  
gehaktrolletjes 118  
Mexicaanse wraps 86  
Mozzarella 46, 89-90  
Muhammara 106

## O

Ontbijtwraps  
Boekweitwraps met  
scrambled eggs 22  
Pindakaaswraps met  
banaan 21  
Slawraps met gerookte  
zalm 18  
Spinazie-omeletwraps 12  
Volkorenwraps met  
Griekse yoghurt 16  
Volkorenwraps met  
kwark 25  
Volkorenwraps met  
ricotta 15

## P

Paddenstoelen 95  
Paprika 30, 36, 48, 83,  
86, 108  
Parmezaanse kaas 48, 50,  
60, 101

### Partywraps

Geitenkaasrolletjes met  
peer 115  
Hummusrolletjes 108  
Mexicaanse gehakt-  
rolletjes 118  
Pestorolletjes met zoete  
aardappel 116  
Spinazie-omelet  
wraprolletjes 106  
Tonijnrolletjes 111

Zalmrolletjes 112  
Pecannoten 16  
Pesto 60, 111, 116  
Pestorolletjes met zoete  
aardappel 116  
Pinda's 21, 58, 92  
Pindakaaswraps met  
banaan 21  
Pizzawraps met artisjok  
harten 89  
Pompoen 80  
Prinsessenwraps met  
zoete puntpaprika 70  
Pucks caesar  
salad-wrap 48  
Puntpaprika 50, 70

## Q

Quesadilla Magdalena 42  
Quesadilla's met courgette  
53

## R

Radijs 39, 67  
Ricotta 15  
Rode biet 28, 39, 54, 57,  
102, 123  
Rodebieten-omeletwraps  
123  
Rozijnen 74

## S

Sambal 83, 92  
Sardines 96  
Slawraps met gerookte  
zalm 18  
Sojabonen 58, 102  
Sperziebonen 92  
Spicy chicken wraps 83  
Spinazie 33, 39, 46, 80  
Spinazie-omelet  
wraprolletjes 106  
Spinazie-omeletwraps 122  
met avocado, feta en appel  
12  
met kikkererwten & rode  
biet 54

## T

Taugé 50, 92

Tonijn 33, 111  
Tonijnrolletjes 111

## V

**Volkorenwraps**  
met andijvie 101  
met gebakken  
aubergine 96  
met gebakken  
champignons 50  
met griekse yoghurt 16  
met hummus 36  
met kwark 25  
met linzen 62  
met makreel 57  
met pikante fetaspread 30  
met pompoen 80  
met rauwkost 28  
met ricotta 15  
met rosbief 95  
met watermeloen 64

## W

Walnoten 33, 106, 115  
Watermeloen 64  
Wortel 18, 28, 33, 36, 58,  
102, 108

### Wortelwraps

met kip 45  
met skipjack tonijn 33  
met tofu 102

Wraps caprese met spinazie  
46

Wraps met cashewpasta 77  
Wraps met geitenkaas 73

## Z

Zalm 18, 40, 105, 112  
Zalmrolletjes 112  
Zeewier 18

### Zelf wraps maken

Glutenvrije boekweit-  
wraps 123  
Rodebieten-omeletwraps  
123  
Spinazie-omeletwraps  
122

Zoete aardappel 92, 98, 116  
Zure room 18, 31, 40, 98  
Zwarte bonen 98, 118



**Een keer iets anders** dan een boterham met kaas of het klassieke AGV'tje? Dan is een wrap de uitkomst!

Of je nu een volkorentortilla of ijsbergsla als basis gebruikt, met ei voor in de ochtend of 's avonds met andere eiwitten: een wrap is supermakkelijk te vullen met lekker veel groente. En ook nog eens heel handig mee te nemen naar school, kantoor of de sportschool.

**Jennifer & Sven** zijn de oprichters van de populaire website [voedzaamensnel.nl](http://voedzaamensnel.nl) en willen met eenvoudige en voedzame recepten inspireren om gezond en gevarieerd te eten.



**KOS  
MOS**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen