

EAT LIKE A QUEEN!

# MANDY'S WRAP- INSPIRATIE

Vijf wraps waar ik heel blij van word  
als dankjewel voor jou



Met liefde gemaakt door: Mandy Knuvers | 2026

# WELKOM

Wat fijn dat je er bent. Als dank voor je inschrijving krijg je deze vijf wraps van me cadeau, stuk voor stuk recepten waar ik zelf heel blij van word.

Een wrap is wat mij betreft de ideale basis: je rolt er zo je favoriete smaken in, van romige avocado tot knapperige halloumi. Voedzaam genieten voor je lijf, en genieten voor je brein omdat ze gewoon heerlijk zijn. Het een is net zo belangrijk als het ander.

Zie deze vijf als startpunt en varieer naar hartenlust, want het is jouw feestje.

*Eat like a queen! Mandy*

# 1.

## AVOCADO- KIP

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Deze wrap is precies wat een lunch fijn maakt: romige avocado, mals gegaarde kip en het knapperige van geroosterde pijnboompitjes. De avocado en de pijnboompitten brengen onverzadigde vetten mee, en juist die vetten maken een maaltijd vullend en houden je langer voldaan. De pesto en de verse spinazie geven 'm net dat zomerse randje.

# Avocado-Kip Wrap

## Ingrediënten

1 Santa Maria Extra Thin Tortilla Whole Wheat (Medium)

100 gram gegaarde kipfilet, in reepjes of geplukt

een halve avocado

1 eetlepel suikervrije mayonaise

1 royale theelepel groene pesto

een handje verse bladspinazie

10 gram pijnboompitjes

geraspte kaas naar keuze

peper

## Bereiding

Rooster de pijnboompitjes kort in een droge koekenpan tot ze goudbruin geuren. Houd ze goed in de gaten, want ze kleuren snel.

Meng de mayonaise met de pesto en bestrijk hiermee de wrap.

Beleg met de spinazie, de kip, de avocado in plakjes en de geraspte kaas.

Draai er wat peper over en strooi de pijnboompitjes erover.

Rol de wrap stevig op en snijd schuin doormidden.

Voedingswaarde ca. 480 kcal.

*Wil je 'm wat lichter? Neem een kwart avocado, dat scheelt zo'n 60 kcal.*



[purenllekkerleven.nl](http://purenllekkerleven.nl)

# 2.

## CARPACCIO

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Deze wrap voelt als uit eten gaan, maar dan in vijf minuten op je eigen aanrecht. Carpaccio is mager rundvlees, rijk aan eiwit en licht in vet, dus je houdt dat luxe gevoel zonder dat de wrap zwaar wordt. Een romige pesto-mayo en wat geroosterde pijnboompitjes maken 'm af. Een beetje luxe op een doordeweekse dag.

# Carpaccio Wrap

## Ingrediënten

1 Santa Maria Extra Thin Tortilla Whole Wheat (Medium)

75 gram carpaccio

1 eetlepel suikervrije mayonaise

1 royale theelepel groene pesto

een handje verse bladspinazie

10 gram gebakken pijnboompitjes

geraspte kaas naar keuze

peper

## Bereiding

Meng de mayonaise met de pesto en bestrijk hiermee de wrap.

Beleg met de carpaccio, de geraspte kaas en de pijnboompitjes. Draai er wat peper over.

Leg de spinazieblaadjes er in een baan overheen en rol de wrap stevig op.

Snijd schuin doormidden.

Voedingswaarde ca. 390 kcal.

[puurenlekkerleven.nl](http://puurenlekkerleven.nl)



# 3.

## GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Deze goedgevulde wrap is lekker én slim. Kikkererwten zitten boordevol plantaardige eiwitten en vezels, en juist die combinatie houdt je lang voldaan. Met een extra dunne volkoren tortilla en knapperige groenten heb je een heerlijk vullende maaltijd voor een snelle lunch of een lichte avond. En het fijne: je kunt eindeloos variëren met je favoriete restjes groenten.

# Geroosterde Kikkererwten Wrap

## Ingrediënten

1 Santa Maria Extra Thin Tortilla Whole Wheat (Medium)

50 gram kikkererwten, uitgelekt, afgespoeld en goed drooggedept

1 theelepel olijfolie

een snuf paprikapoeder

een snuf gemalen komijn

peper en zout

20 gram feta, verkruid

een kwart komkommer in blokjes

een handje snoeptomaatjes, gehalveerd

een paar dunne halve ringen rode ui

Voor de saus: 2 eetlepels Griekse yoghurt 0%, een scheutje citroensap, een half teentje knoflook (fijngeperst), een paar druppels olijfolie, snuf zout

## Bereiding

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de goed gedroogde kikkererwten met het paprikapoeder, de komijn en wat peper en zout in 5 tot 7 minuten goudbruin en licht knapperig.

Meng ondertussen voor de saus de yoghurt, het citroensap, de knoflook, de olijfolie en een snufje zout tot een gladde saus.

Verwarm de wrap 10 tot 15 seconden in een droge koekenpan of magnetron zodat hij soepel wordt.

Bestrijk de wrap met de saus en verdeel de lauwwarme kikkererwten, de komkommer, de tomaatjes, de rode ui en de feta erover.

Vouw de onderkant over de vulling, vouw de zijkenanten naar binnen en rol stevig op. Snijd schuin doormidden.

Voedingswaarde ca. 320 kcal.



puutenkeleven.nl

# 4.

## SWEET CHILI HALLOUMI

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Zin in een snelle lunch met een flinke crunch? Deze halloumi-wrap is de fijne combinatie van warm, koud, ziltig en een tikje zoet. Halloumi is een stevige Cypriotische kaas die rijk is aan eiwit en je daardoor mooi voldaan houdt, en hij grilt prachtig zonder zijn vorm te verliezen. Hij brengt zijn eigen vet mee, dus je hoeft niets toe te voegen in de pan.

# Sweet Chili Halloumi Wrap

## Ingrediënten

1 Santa Maria Extra Thin Tortilla Whole Wheat (Medium)  
75 gram AH Halloumi BOB  
25 gram ijsbergsla of witte kool, fijngesneden  
25 gram wortel, geraspt  
een stukje komkommer in dunne reepjes  
een paar blaadjes verse koriander (optioneel)  
1,5 tot 2 eetlepels Verstegen Sweet Chili Saus Zero Added Sugar

## Bereiding

Snijd de sla, wortel en komkommer in fijne reepjes en zet klaar. Snijd de halloumi in plakken.

Verhit een grillpan of droge koekenpan op middelhoog vuur. Je hoeft geen olie te gebruiken, de kaas bakt prachtig in zijn eigen vet. Gril de halloumi 2 tot 3 minuten per kant tot hij diep goudbruin is met mooie grillstreepjes.

Verwarm de wrap 10 seconden zodat hij soepel wordt. Bestrijk het midden met de chilisaus, verdeel de groenten erover en leg de warme halloumi erbovenop. Strooi er naar wens koriander over.

Vouw de zijkanten naar binnen en rol stevig op. Leg de wrap nog even kort terug in de grillpan voor knapperige streepjes aan de buitenkant.

Snijd schuin doormidden en serveer warm.

Voedingswaarde ca. 360 kcal.

*Klaar in ongeveer 15 minuten.*



puurenlekkerleven.nl

# 5.

## SMASHED MEXICAN

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Deze wrap is een echte smaakbom met een slimme truc. Je smeert de gekruide tartaar rauw op de wrap en bakt 'm in één minuut met de vleeskant naar beneden. Magere tartaar levert volop eiwit, en de avocado brengt gezonde onverzadigde vetten mee. Zo krijg je het volle, hartige van een Mexicaanse maaltijd, mooi in balans met frisse groenten en een romige chili-kwark.

# Smashed Mexican Wrap

## Ingrediënten

1 Santa Maria Extra Thin Tortilla Whole Wheat (Medium)

100 gram magere tartaar

1 theelepel Mexicaanse kruidenmix, zoutarm

een kwart avocado in plakjes

30 gram maïs

2 tot 3 schijfjes tomaat

een handje ijsbergsla

Voor de saus: 2 eetlepels Griekse kwark 0%, 1 theelepel crispy chili oil

## Bereiding

Meng de Mexicaanse kruiden door de rauwe tartaar en smeer dit in een dun, gelijkmatig laagje over de hele wrap.

Verhit een koekenpan op hoog vuur met een dun laagje bakspray. Leg de wrap met de vleeskant naar beneden in de pan en druk even aan met een spatel zodat het vlees goed contact maakt.

Bak precies 60 seconden. Het vlees moet net kleuren en garen zonder uit te drogen. Haal de wrap uit de pan, vleeskant boven.

Meng de kwark met de chili oil. Verdeel de sla, maïs, tomaat en avocado over één helft en lepel de chili-kwark er royaal overheen.

Vouw de wrap stevig op en snijd schuin doormidden.

Voedingswaarde ca. 415 kcal.



puurenlekkereleven.nl

Dankjewel dat je mijn wraps wilde proberen. Hopelijk rol je er binnenkort eentje en proef je hoe fijn genieten kan zijn.

Wil je dit 28 dagen lang? In Het Geniet-Principe vind je dagelijkse inspiratie voor een relaxt brein en een comfortabele broekmaat.

## HET GENIET-PRINCIPE

28 dagen eetspiratie

[puurenlekkerleven.nl/nieuws/28-daagse-eetspiratieplan](https://puurenlekkerleven.nl/nieuws/28-daagse-eetspiratieplan)

*Want het is jouw feestje, dus eat like a queen!*

