

Wrap gyros

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de olie in een koekenpan bak de blokjes varkensfilet totdat deze goudbruin en gaar zijn. Besmeer de wrap met de mayonaise en voeg het vlees met de ui, de hüttenkäse, de tomaten en de sla toe en rol de wrap dicht.

Tip:
bewaars de kruiden
in een potje voor de
volgende keer.

Ingrediënten voor de gyroskruiden:

- 1 tl zout
- 2 tl paprikapoeder
- 1/4 tl zwarte peper
- 4 tl oregano
- 1 tl chilipoeder
- 3 tl tijm
- 1/2 tl kaneel
- 2 tl knoflookpoeder
- 2 tl komijn
- 1 tl basilicum
- 1/2 tl wienpoeder

Ingrediënten voor de wrap:

- 1 PowerSlim wrap
- 40-50 g varkensfilet, in blokjes en gekruid met wat gyroskruiden
- 3 tl hüttenkäse, op smaak gebracht met peper, zout en oregano
- 1/2 rode ui in ringen
- 1 grote tomaat, in stukjes
- 50 g gemengde sla
- 1 el mayonaise

KCAL

364

EIWITTEN

27,8 g

KOOL-
HYDRATEN

8,6 g

VETTEN

22,5 g

FASE 1A + 1B