

INGREDIËNTEN

Voor 2 pizza's
100 gr tomatensaus
2 wraps van 40 gr per stuk
Voor de rauwe ham topping
20 gr rauwe ham
30 gr mozzarella
50 gr cherrytomaten
10 gr rucola
Voor de tonijn topping
60 gr tonijn op water (uitgelekt gewicht)
50 gr champignons
een kwart rode ui
een kwart paprika
een paar basilicumblaadjes

SNELLE PIZZAWRAP

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Snij alle ingrediënten in reepjes, blokjes, driehoekjes, hartjes of elke andere willekeurige vorm die je leuk vindt.
• Bak de wrap ongeveer 3 minuten voor zodat deze al een beetje knapperig is.
• Haal de wrap uit de oven en smeer deze licht in met tomatensaus. Probeer helemaal tot aan de randen te smeren.
• Beleg je pizza met de topping naar keuze, bestrooi met (versgemalen) peper en bak 'm nog ongeveer 5 minuten.
• Voor de rauwe ham pizza: doe na het bakken de rucola er pas op en besprenkel de pizza met een paar drupjes goede olijfolie.
• Voor de tonijn pizza: doe na het bakken de basilicumblaadjes er pas op en besprenkel ook deze variant met een paar drupjes olijfolie.

TIPS EN TRICKS

• Je kunt de tomatensaus gebruiken van één van onze recepten maar met een kant-en-klare pizzasaus uit de winkel kom je er ook. Overigens zijn onze tomatensauzen prima in te vriezen. Je kunt dus ook nu een pannetje koken en de rest invriezen voor als er weer pizza op het menu staat.

VOEDINGSWAARDE (PER PIZZA)

Pizzawrap met rauwe ham
Kcal: 330
Eiwit: 15,5 gram
Koolhydraten: 31,0 gram
Vet: 14,5 gram
Vezels: 3,3 gram

Pizzawrap met tonijn
Kcal: 292
Eiwit: 20,7 gram
Koolhydraten: 32,3 gram
Vet: 8,7 gram
Vezels: 3,0 gram