



Spinazie wraps met zalm, roomkaas & een vleugje Groene Energie

Dessert, Lunch, Snacks & Tussendoortje



Spinazie wraps met zalm, roomkaas & een vleugje Groene Energie

Lunchen saai? Niet bij ons! Deze zelfgemaakte **spinaziewraps met zalm** zijn licht, romig en vooral verrassend voedzaam. De wraps maak je zelf in een handomdraai van ei, havermout en verse spinazie. En het geheime ingrediënt? Een scheutje **Groene Energie** voor nét dat beetje pit, kleur en extra voedingswaarde.

Weetje: onze sapjes doen meer dan dorst lessen. Wist je dat je met *bijna elk sapje* van Zuss & Sap ook kunt koken, bakken of shaken? Denk aan een wrap met [Rooie Donder](#), een dressing met [Citroenshot](#) of zelfs een stoof met [Oranje Bliksem](#). Het hoeft dus niet altijd in een glas te eindigen.

Serveer tip: Deze wraps zijn ook heerlijk als borrelhapje of op een schaal tijdens brunch. Je kunt ze ook de avond van tevoren maken en koel bewaren. Ze zijn ook heerlijk met wat kerstomaatjes, een handje noten of... een warm soepje! Probeer bijvoorbeeld onze [Zuss & Soep, pompoensoep met een twist](#) een 100% Zuss & Sap soep met een twist. Lekker verwarmend naast deze frisse wraps.

ingrediënten

2 eieren

50 g havermout

1 flinke hand verse spinazie

30 ml Groene Energie

snuf peper en zout

1 tl olijfolie of kokosolie om te bakken

100 g roomkaas
(Philadelphia of plantaardig alternatief)

100 g gerookte zalm

optioneel verse dille,
citroenrasp of een paar
blaadjes rucola

bereidingswijze

1. Mix & blend: Doe de eieren, havermout, spinazie, Groene Energie en een snuf peper en zout in een blender. Mix tot een glad beslag.
2. Bakken maar: Verhit een beetje olie in een koekenpan. Giet de helft van het beslag in de pan en bak op middelhoog vuur tot de wrap stevig is. Herhaal voor de tweede wrap.
3. Smeren & vullen: Laat de wraps iets afkoelen. Besmeer royaal met roomkaas, verdeel de gerookte zalm erover en voeg eventueel wat dille, citroenrasp of rucola toe.
4. Oprollen & serveren: Rol de wraps stevig op en snijd ze eventueel in stukjes voor borrel of brunch.