

## SPELTWRAP MET ZALM, KOMKOMMER EN DILLE

### **Ingrediënten:**

#### **Voor de speltwrap (2 stuks):**

100g speltmeel  
1ei  
mespuntje zout

#### **Voor de vulling:**

Zalm  
Kruidenkaas  
komkommer  
Dille



### **Bereiding:**

Meng alle ingrediënten voor de speltwraps in een kom. Bak de wraps in de pan zoals een pannenkoek.

Besmeer de wraps met een dun laagje kruidenkaas. Beleg met stukjes zalm en schijfjes komkommer. Breng op smaak met dille. Rol op en steek vast met een prikkertje.

# ZELFGEMAAKTE HUMMUS

## **Ingrediënten:**

### **Klassieke hummus:**

200g kikkererwten uit blik, uitgelekt  
2 eetlepels olijfolie  
sap van ½ citroen  
1 teentje knoflook, gepeld  
komijn

### **Hummus met puntpaprika:**

1 hoeveelheid klassieke hummus (recept hierboven)  
1 rode puntpaprika  
Paprikapoeder



## **Bereiding:**

Mix alle ingrediënten tot een gladde massa.

Verwarm voor hummus met geroosterde paprika de oven voor op 210°C. Snijd de paprika in lange repen en verwijder de zaadlijsten. Leg de repen op een bakblik met de schil naar boven en leg ze 10 minuten in de oven, tot ze bruin beginnen te worden. Haal ze uit de oven en laat ze een paar minuten afkoelen. Verwijder de schil. Mix de klassieke

hummus met de geroosterde paprika en paprikapoeder.

## HAVERWAFELS MET BANAAN

### **Ingrediënten voor 10 wafels:**

3 rijpe bananen

3 eieren

135ml melk

90g speltbloem of gemixte havermout

9g bakpoeder

Eventueel pure chocoladestukjes

### **Bereiding:**

Verwarm op voorhand het wafelijzer.

Prak de bananen met een vork.

Doe de eieren in een apart potje en klop deze los alvorens het aan de bananen toe te voegen.

Voeg melk, bloem en bakpoeder toe aan het geheel.

Mix de ingrediënten tot je een egaal lopend deeg bekomt.

Als laatste voeg je de chocoladestukjes toe.

Vet het wafelijzer in met olie en bak je wafels goudbruin.



