Gemakkelijke frisse wraps met ham

1 persoon:

Ingrediënten:

* 1 meergranen wrap
* 5 Plakken achterham
* 25 gram zuivelspread
* Schijfjes komkommer
* ijsbergsla

Bereiding:

1. Haal de meergranen wrap uit de verpakking
2. Bestrijk de Wrap met 25 gram zuivelspread
3. Leg 5 plakken achterham op de wrap
4. Was de komkommer, en snij deze in plakjes en beleg de wrap met de komkommer
5. Voeg wat rucola sla toe voor een lekkere noodachtige smaak!
6. Top de wrap af met een snufje peper en een heel klein beetje zout (de ham is van zichzelf al zout)