

New York Goodwich

Aantal personen: 2

2 eetlepels broccoli
2 eetlepels geraspte wortel
2 eetlepels geraspte rode kool
2 eetlepels geraspte courgette
2 volkoren/ spelt pannenkoeken
1 eetlepel suikervrije mayonaise
1/2 kop fijn geplukte sla
1/2 kop alfalfa of tauge
4 avocado reepjes
1/2 eetlepel kokosolie

Ingrediënten pittige uien:

1/4 kop pittige uien
Snuf kerrie
Snuf peper
Snuf paprikapoeder
Beetje (suikervrije) tomaten ketchup

Bak de pannenkoekjes en laat afkoelen

Maak de pittige uitjes:

Snij de ui in halve ringen, doe de kokosolie in een bakpan en bak hierin de ui glazig, maak op smaak met kerrie, peper en paprikapoeder even doorroeren en de tomatenketchup erbij doen, nog even doorroeren en af laten koelen.

Verwarm de pannenkoek in een koekenpan, maar niet knapperig laten worden.

Leg een groot vel huishoudfolie op de aanrecht en leg hierop de pannenkoek.

Smeer in de mayonaise. Begin in het midden van de pannenkoek de groenten in een rol te draperen.

Hierover 2 reepjes avocado en sliertjes pittige ui.

Vouw een kant van de pannenkoek naar binnen en rol de pannenkoek op en rol in de folie en knoop dicht.

Bewaar in de koelkast tot je hem gaat eten.

Als je hem meeneemt naar het werk rol hem dan nog eens in de aluminiumfolie zodat hij koel blijft.