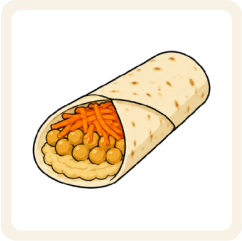
Morotswrap

Tema: Mat och dryck



1 portion · cirka 15 minuter

Det här behöver du



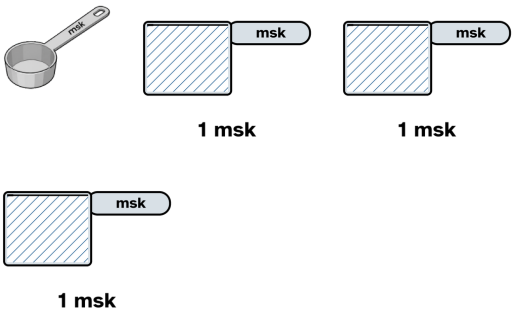
1 st morot



1 st mjukt tortillabröd

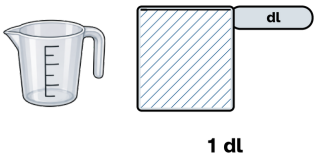


3 msk färdig hummus





1 dl kokta, avrunna kikärter



Redskap



skalare



rivjärn



skärbräda



tallrik



smörkniv



mått

Morotswrap

Tema: Mat och dryck

Gör så här

1  Tvätta händerna. ☐

2  Skölj och skala moroten. ☐

3  Riv moroten med stöd av en vuxen. ☐

Säkerhet: Vasst rivjärn. Sluta riva när biten är liten.

4  Bred hummus på brödet. ☐

5  Lägg morot och kikärter på hummusen. ☐

6  Vik in kanterna runt fyllningen. ☐