PEŁNOZIARNISTE WRAPY Z HUMMUSEM I WARZYWAMI

**Składniki:**

* 4 pełnoziarniste tortille
* 1 szklanka hummusu (domowego lub kupionego)
* 1 marchewka, starta
* 1 ogórek, pokrojony w paski
* 1 czerwona papryka, pokrojona w paski
* Garść rukoli
* 1 awokado, pokrojone w plasterki
* Sok z jednej cytryny
* Sól i pieprz do smaku

**Przygotowanie:**

1. Tortille podgrzej na suchej patelni lub w mikrofalówce.
2. Każdą tortillę posmaruj hummusem.
3. Nałóż marchewkę, ogórek, paprykę, rukolę i awokado.
4. Skrop sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem.
5. Zawiń tortille i podawaj od razu.