

## Wraps aux légumes et olives vertes Bio

Une idée savoureuse et rapide que Nathalie d'[Envie d'apéro](#) vous fait découvrir avec ces wraps de légumes et olives Bio.

- 4 Pers.
- 10 Min.
- 0 Min.

## Ingrédients

- 2 galettes wraps de blé nature
- 125 g de fromage de chèvre frais
- 50 g de de jeunes pousses d'épinards frais
- 1 bocal de poivrons marinés
- 2 carottes de carottes râpées
- 1 bocal d'olives bio vertes dénoyautées

## Préparation

Étalez la galette et la tartiner de fromage de chèvre frais. Déposez dessus des feuilles d'épinard, ajoutez les poivrons marinés puis les carottes râpées. Au centre de la galette, disposez une ligne d'**olives** vertes (comme cela les **olives** se trouveront au centre du wrap quand on va couper). Formez un rouleau et piquez-le tout le long avec des cure-dents ou des pics décoratifs. Coupez entre les pics pour former les mini-wraps et disposez-les dans un plat.

C'est prêt !

### D'autres recettes

**Wrap à l'omelette aux olives noires**

**Makis california rolls, fromage frais, ciboulette et olives**

**Baklava aux Olives Apéro antipasti artichaut**

**Bouchées apéritives aux Olives Apéro farcies au poivron**