RESTE REZEPTE

Wraps

Ein Rezept von unserer Mitarbeiterin im Team Ernährung Petra Will

Zutaten:

4	Tortilla-Wraps, alternativ Pfannkuchen
200 g	(Kräuter-)frischkäse oder Schmand
100 g	Käse
100 g	Schinken (oder Bratenreste, Räucherlachs o.ä.)
Salat	(u./od. Gemüse, roh od. gekocht, z.B. Gurke, Tomate, Mais, Spargel…)
Ketchup	(od. Barbecue-Soße, Schaschlik-Soße, süßer Senf…)

Zubereitung:

Die Wraps mit Frischkäse bestreichen, die Ränder dabei aussparen. Je nach Geschmack mit etwas Ketchup oder sonstigen Soßen beträufeln.
Für die Füllung der Wraps können je nach Geschmacksvorlieben und Vorrat verschiedenste Zutaten verwendet werden. Die eine Hälfte des Wraps entsprechend belegen. Die schmalen Ränder nach innen falten und von der belegten Hälfte her aufrollen. Den Wrap in der Mitte schräg aufschneiden und servieren.

LANDESVEREINIGUNG MILCH HESSEN

© 2020 Landesvereinigung Milch Hessen e.V. • www.milchhessen.de