

N° 2

Bärenstark gekocht



Gemüsewrap

(4 Portionen)

Zutaten

4 Vollkorn-Wraps
100 g Frischkäse
1 kleiner Romana Salatkopf
½ Paprika
1/3 Gurke
2 Tomaten
Prise Pfeffer aus der Mühle
ggf. 1 Scheibe Lieblings-Käse
ggf. 1 Scheibe Geflügelschinken

Zubereitung

1. Wraps vollflächig dünn mit dem Frischkäse bestreichen.
2. Den gewaschenen Salat und das Gemüse in dünne Streifen bzw. Scheiben schneiden.
3. Salat und Gemüse mittig auf den Wrap verteilen und mit wenig Pfeffer aus der Mühle würzen.
4. Ggf. je eine Scheibe Käse und Geflügelschinken auf den Salat und das Gemüse geben.
5. Den Wrap stramm zusammenrollen, dabei die Enden einfalten, sodass der Wrap auf beiden Seiten geschlossen ist.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds