



**GESUND
GEWICKELT -
GEMÜSE-WRAPS**

REZEPT FÜR 1 PERSON

GESUND GEWICKELT – GEMÜSE-WRAPPS

DU BRAUCHST (FÜR 1 PERSON):

Frischkäse
½ Gurke
Kresse nach Belieben
Lauch nach Belieben
0,5-Becher-Natur-Joghurt
½ Dose Mais
2 Salatblätter
1 Prise Salz und Pfeffer
2 Tomaten
1 großen oder 2 kleine Wraps

ZUBEREITUNG:

Lauch waschen und in Ringe schneiden. Gurke waschen und klein hacken, Tomaten waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Mais in einem Sieb gut abtropfen lassen.
Nun das vorbereitete Gemüse in einer Schüssel mit Joghurt, Käse, Salz und Pfeffer gut vermengen. Kresse und Salatblätter gut waschen und abtropfen lassen. Nun die Wraps mit einem Salatblatt belegen, darauf die Gemüsemasse verteilen und mit Kresse bestreuen. Die Wraps einrollen und servieren.



UNSER TIPP

Für den zusätzlichen Protein-Kick kannst du deinen Wrap auch mit magerem Hähnchenbrustfilet (in Streifen geschnitten) und/oder Ei ergänzen.

