

Wraps

Für 4 Portionen brauchst du:

- + 4 Tortilla Wraps
- + 100g Frischkäse
- + 200g Rukola oder Feldsalat
- + 250g Mozzarella
- + 100g Tomaten
- + 1 Avocado

Je nach Bedarf kannst du weiteres Gemüse hinzugeben oder die Mengen variieren.



Viel Spaß beim Nachmachen und guten Appetit!

Zubereitung

1. Wasche den Salat und schneide das Gemüse sowie den Mozzarella in kleine Würfel.
2. Bestreiche deinen Wrap mit Frischkäse.
3. Gib zuerst den Salat, dann ein paar Tomaten-, Avocado und Mozzarellastückchen längs in die Mitte deines Wraps. Würze deinen Wrap mit etwas Salz und Pfeffer.
3. Rolle ihn anschließend zusammen, indem du erst die oberen und unteren (kürzeren) Enden und dann die Seiten umklappst. Stecke sie mit einem Zahnstocher fest.
5. Heize den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vor und gib deinen Wrap für etwa 10 Minuten in den Ofen.
6. Geschafft! Guten Appetit 😊