

Wraps

Zutaten | 4 Portionen:

Vollkorn tortilla Wraps
Salat, Rohkost, Kräuter, etc.
Joghurtdipp
Nach Bedarf etwas Käse und/oder Fleisch

Ideen für die Füllung:

8 Salatblätter
3 Tomaten
1 Paprika
½ Gurke
1 Karotte
1 Mozzarella
250 g Joghurt
Kräuter (z.B. Schnittlauch, Kresse)
Salz, Pfeffer und Currypulver
Nach Bedarf 200 g gebratenes Putenfleisch

So geht's:

Für die Füllung Putenbrust würfeln und mit Salz, Pfeffer und Paprika (süß) würzen und in etwas Öl braten. Rohkost nach Bedarf würfeln oder raspeln. Für den Joghurtdipp Joghurt mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Currypulver und Zitronensaft abschmecken.

Die Wraps auf dem Toaster, im Backofen oder der Mikrowelle etwas erwärmen und mit dem Joghurtdipp bestreichen, jeweils mit einem Salatblatt und der Füllung belegen und aufrollen (von unten hochklappen und dann von den Seiten zusammenklappen).

Guten Appetit!