Low-Carb Hüttenkäse-Wraps mit Schinken und Salat

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frischkäse, körnig	600 g
Eier	3 St.
Speisestärke	2 EL
Kurkuma	1 TL
Thymian, frisch	10 g
Fleischtomaten	2 St.
Kopfsalat	0.5 St.
Kochschinken	6 Scheiben
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kressebeet	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab Frischkäse, Eier, Speisestärke und Kurkuma mixen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und dazugeben. Frischkäsemasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.

2. Wraps auf ein Brett stürzen und vorsichtig das Backpapier abziehen.

3. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kopfsalatblätter vom Strunk brechen und waschen. Wraps zur Hälfte mit Salat, Kochschinken und Tomatenscheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Fladenbrot zusammenklappen. Sandwich in 4 Teile schneiden, mit Kresse bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Belege dieses eiweißreiche und leichte Wraps mit deinen Lieblingszutaten. Es ist die perfekte Mahlzeit nach dem Workout!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	327 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g