



Schneller Pizza-Wrap

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kopfsalat	0.5 St.
Cherrytomaten	200 g
Salami Aufschnitt	4 Scheiben
Wraps	4 St.
Brotaufstrich „Tomate und Mozzarella“	4 EL
Gouda, gerieben	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Salatschleuder

1. Salat vom Strunk entfernen, grob schneiden, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Salami in Streifen schneiden.
2. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Wraps jeweils ca. 1 Min. darin erwärmen. Wraps mit jeweils 1 EL Brotaufstrich bestreichen. Pizza-Wraps mit Salat, Tomate, Salami und Käse belegen.
3. Pizza-Wraps einrollen und in ca. 4 cm dicke Rollen schneiden. Pizza-Wrap-Rollen in einer Lunchbox anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	329 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	19 g