



Vegetarische Wraps

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	20 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Frischkäse, natur	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Blattspinat	200 g
Radieschen	0.5 Bund
Salatgurken	1 St.
Salat-Mix	100 g
Spitzpaprika	2 St.
Wraps, Vollkorn	8 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie fein hacken. In einer Schüssel Frischkäse mit Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Spinat waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, Blätter entfernen und in Scheiben schneiden. Gurke waschen und Enden entfernen. Gurke zuerst in Scheiben und dann in Stifte schneiden. Salat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden.
3. Wraps ausbreiten und in der Mitte mit Kräuter-Frischkäse bestreichen. Vorbereitetes Gemüse mittig darauf verteilen. Untere Wrapränder nach oben über die Füllung klappen, dann die Wraps von einer Seite beginnend aufrollen, sodass die Füllung eingeschlossen ist. Vegetarische Wraps sofort servieren oder zum Mitnehmen in Papier und Alufolie einwickeln.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	17 g