



Wraps mit Zucchini und Schinken

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|-------|
| Cashewkerne | 4 EL |
| Frischkäse, natur | 100 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Rucola | 50 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Zucchini | 1 St. |
| Olivenöl | 2 EL |
| Wraps | 4 St. |
| Geflügelschinken | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. In einer Pfanne Cashewkerne auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 2 Min. goldbraun rösten. Hacken und in einer Schüssel mit Frischkäse vermengen. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Frischkäse mit Limettensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Rucola waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln.
3. Pfanne erneut mit Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchinistreifen mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
4. Wraps in der heißen Pfanne von beiden Seiten ca. 1 Min. goldbraun rösten. Mit Cashewfrischkäse bestreichen, nach Belieben mit Rucola, Zucchini und Geflügelschinken belegen und eng aufrollen. Wraps schräg halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 295 kcal |
| Kohlenhydrate | 27 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 15 g |