

WRAPS

Zutaten (2 Portion):

- 2 Tortilla Wraps
- 0,5 Avocado
- 0,5 Paprika
- (optional Putenstreifen oder Schinkenwurst)
- Frischkäse
- Streukäse
- 2-3 Salatblätter



Anleitung:

Wraps mit dem Frischkäse bestreichen und Salatblätter darauflegen. Avocado und Paprika würfeln und zusammen mit dem Käse auf dem Wrap verteilen. Für die vegetarische Variante Schinken/Pute weglassen. Gegenüberliegende Seiten ca. 3 cm weit einfalten, anschließend andere beiden Seiten zu Deckung bringen. Den Wrap zuletzt noch für ein paar Sekunden in einer Pfanne anbraten.

Tipp: Tortilla Wraps können auch sehr leicht selber gemacht werden. Dazu für 2 Stück 125g Weizenmehl, 1 TL Salz, 1 TL Backpulver und 2 EL Pflanzenöl verrühren. Den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen und anschließend zu sehr dünnen Kreisen ausrollen. In einer ungefetteten Pfanne auf beiden Seiten goldbraun backen.

