

Wrap – low carb

Schnell- einfach - Snack und gut zum Mitnehmen

Zubereitungszeit ca. 15- 20 Minuten

Für 2 Portionen

Zutaten:

2 Vollkorn Wraps

3-4 Blätter Eisberg- oder Kraussalat

200 g Cottage Cheese

6-8 Cocktailtomaten

Je nach Geschmack: Mais, Zwiebel, Paprika

Hühnerfleisch, Rinderfaschiertes

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Wraps bereit legen
- Tomaten waschen und halbieren
- Rindfaschiertes oder klein geschnittenes Hühnerfleisch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl oder Rapsöl anbraten und würzen
- In einer kleinen Schüssel Cottage Cheese mit Salz, Pfeffer abschmecken
- Einen Wrap mit dem Cottage-Cheese einstreichen, dabei einen Rand zum "Zuklappen" etwa 1-2 Zentimeter breit freilassen
- Belag je nach Geschmack auf den Wraps verteilen
- Fest zu einer Rolle rollen und an der freigelassenen Seite einklappen und verschließen
- Schräg in mundgerechte Stücke schneiden und bis zum Servieren kalt stellen

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

TIPP: Seine Sie bei der Füllung kreativ – fast alles ist möglich!

Probieren Sie auch gewürfelten Feta oder Mozzarella dazu!