Der vegetarische Wrap

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 6 Wraps:

200	g	Schafskäse
500	g	Landfrischkäse
1,5	St.	Avocado
1,5	St.	Paprikaschote, gelb

Dann:

150	g	Kirschtomaten, geviertelt
100	g	Eisbergsalat, in ca. 2 cm Würfel geschnitten
70	g	Oliven, entkernt und halbiert
6	EL	Olivenöl
		Salz

Muss nicht – kann aber sein. . .
Chilischoten (ohne Kerne) fein geschnitten oder Harissa

Herstellung:

1. Schafskäse zerbröseln und mit dem Landfrischkäse vermengen.
2. Avocado schälen und so wie die Paprikaschote in ca. 2 cm Würfel schneiden.
3. Alle Zutaten miteinander vermengen und gut würzen.
4. Wraps auflegen dann Eisbergsalat, Kirschtomaten darauf geben, Schafkäse-ragout darauf verteilen, Oliven und Olivenöl darauf geben.
5. Die Wraps links und rechts einklappen - zusammenrollen und „Genießen“. . .
6. oder für 7- 8 Minuten bei 170 °C erwärmen und a bisserl später lauwarm „Genießen“.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.