

# Der vegetarische Wrap

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 2 Wraps:

60 g Schafskäse  
4 EL Landfrischkäse  
0,5 St. Avocado  
0,5 St. Paprikaschote, gelb

Dann:

40 g Kirschtomaten, geviertelt  
80 g Vogele Salat (Feldsalat) und oder Rucola Salat  
2 EL Oliven, entkernt und halbiert  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muss nicht – kann aber sein. . .

Chilischoten (ohne Kerne) fein geschnitten oder Harissa

Herstellung:

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

