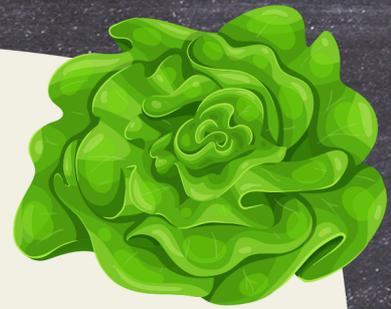


Rezept

WRaps



Für 4 Personen:

4 Tortillawraps

100 g Frischkäse

einige Blätter Salat

Belag nach Wunsch, z.B. Wurst, Lachs, Käse

ca. 8 Gemüsestreifen nach Wunsch, z.B.

Paprika, Gurke, Tomate



Zubereitung

1. Verteile ca. einen Esslöffel Frischkäse auf die ganze Fläche eines Tortilla
2. Lege den Wunschbelag in einer Reihe in die Mitte des Tortilla.
3. Lege nun auf die eine Hälfte des Tortilla verteilt die Gemüsestäbchen in einer Reihe und den Salat oben drauf.
4. Rolle das Tortilla nun ein und stecke 4 Zahnstocher in gleichmäßigen Abständen rein, damit er nicht auseinander fällt.
5. Nun werden die Wraps in 4 Röllchen geschnitten (lass dir von einem Erwachsenen helfen)

