


Selbstgemachte Wraps

Hauptgericht (für 2 Personen)

 15 min



Gemüse & Getreideprodukte

3 (Weizen-) Wraps • 1 Paprika • 1
Salatherz • 4 getrocknete Tomaten



Obst

1 Apfel



Fleisch & Fisch

100 – 125 g fertige Putenbrust



Flüssigkeit

1 EL Zitronensaft



Milchprodukte

100 g Joghurt (Bio, fettarm)



Gewürze & Kräuter

Salz • Pfeffer • Minze (frisch)



Mittag- / Abendessen

Selbstgemachte Wraps

Vorbereitung:

1. Apfel in mundgerechte Stücke schneiden
2. Paprika in mundgerechte Streifen schneiden
3. Getrocknete Tomaten klein schneiden
4. Die ersten 2-3 Salatblätter entfernen und den Rest zerkleinern
5. Minze grob hacken

Let's cook:

6. Joghurt, Zitronensaft, Minze, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und kurz ziehen lassen
7. Die Putenbrust in Streifen schneiden
8. Den Wrap mit Putenbrust und den restlichen Zutaten nach Belieben belegen
9. Abschließend etwas Dressing über den Wrap geben



Tipps und Variationen:

- Belegen Sie Ihren Wrap mit anderen saisonalen Zutaten Ihrer Wahl. Probieren Sie aus und entdecken Sie Ihren Lieblings-Wrap.
- Die Minze verleiht dem Wrap nicht nur eine angenehme Frische sondern die darin enthaltenen ätherischen Öle beruhigen zusätzlich die Magenschleimhaut und unterstützen die Verdauung.
- Wenn Sie mehr Zeit haben, können Sie auch frische Putenbrust verwenden. Braten Sie diese dazu von jeder Seite ca. 2 min an und würzen sie mit Salz und Pfeffer.

