

Gemüse-Wraps

(Für 10 Wraps)

	Menge	Zutat
Dip	150 g	Frischkäse
	150 g	Naturjoghurt
	2 EL	Tomatenmark
	1 TL	Honig
	½ TL	Senf
	Je ½ TL	Basilikum und Oregano
	1 EL	Schnittlauch, in Röllchen
Füllung		Gemüse nach Belieben und Saison: z. B. Feldsalat, Rucola, Möhren, Mais, Gurke, Kresse, Petersilie...
	10	Vollkorn-Teigfladen

So wird's gemacht:

- Die Zutaten für den Dip verrühren und abschmecken.
- Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
- Einen Teigfladen auf einen Teller legen, mit Dip bestreichen.
- Geschnittenes Gemüse und Kräuter darauf verteilen – möglichst mittig.
- Die Seitenränder umschlagen, aufrollen, mehrmals durchschneiden, mit einem Zahnstocher fixieren und Wraps auf Teller verteilt servieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Tipp zur Zubereitung:

Geriebener Käse, Feta oder Mozzarella sind eine gute Ergänzung.

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages