

Knackige Gemüse-Wraps mit Hummus oder Frischkäse

Zutaten:

- 4 Vollkorn-Wraps
- 2 Salatherzen oder Rucola
- 2 Möhren
- 1 gelbe und rote Paprika
- Im Sommer: 16
Cocktailtomaten
- 1 Salatgurke
- 1 kleine Dose Mais



ggf. Salz, Pfeffer, frische
Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch

Alternative 1: 1 Packung Frischkäse (natur oder Kräuter) und Gouda gerieben

Alternative 2: 1 Packung Hummus (natur oder orientalisch)

Zubereitung:

- 2 Wraps großzügig mit Frischkäse und zwei Wraps mit Hummus bestreichen (und mit etwas Salz und Pfeffer würzen, falls die Variante „natur“ benutzt wird).
- Goudakäse grob reiben und auf die beiden Frischkäse-Wraps streuen.
- das gewaschene Gemüse klein schneiden:

Möhren: eventuell mit einem Sparschäler schälen und grob raspeln

Paprika: mit dem Messer vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden

Gurke: eventuell die Schale mit einem Sparschäler entfernen (je nach Vorliebe), der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem kleinen Teelöffel herauskratzen; dann entweder in sehr dünne Scheiben hobeln oder in kleine Würfel schneiden

- Die Wraps jeweils mit den gut abgetrockneten Blättern eines halben Salatherzens (je nachdem wie groß diese sind, eventuell etwas weniger nehmen), Möhrenraspeln, Paprikawürfeln, Gurkenscheiben und dem Mais belegen und eng aufrollen.

- Die Wraps zum Schluss in dickere Scheiben oder 3 große Stücke schneiden.

Zusatzinfo:

Paprika bringt Vitamin C in dieses Wraps Rezept, welches nicht nur das Immunsystem stärkt, sondern auch den Körper bei der Fettverbrennung unterstützt. Neben Vitamin A steckt die Möhre voller Ballaststoffe, ein Vertreter davon ist Pektin, welches uns lange sättigt und der Verdauung guttut. Der Pflanzenfarbstoff Betacarotin macht die Möhren schön orange und gibt auch uns eine frischen Hautteint.