

# Wraps

## Zutaten für 4 Portionen:

1/4 Eisbergsalat  
2 Möhren  
1 Tomate  
1/2 Gurke  
4 Tortilla-Fladen  
150 g Frischkäse oder  
Kräuterfrischkäse  
100 g geräucherte  
Putenbrustscheiben



**Küchenhelfer:**  
Salatschleuder  
Brettchen  
Reibe  
Küchenmesser



**Verwendete Abkürzungen:**  
g – Gramm

Zubereitung:



1. Salat und Gemüse waschen.



2. Möhren raspeln.



3. Tomate und Gurke in kleine  
Würfel schneiden.



4. Salat in feine Streifen  
schneiden.



5. Tortilla-Fladen mit Frischkäse  
bestreichen.



6. Den Fladen nacheinander mit  
Putenbrust, Salatstreifen, Möhren-  
raspeln, Gurken- und Tomaten-  
würfeln belegen.



7. Die Fladen an den Seiten einschlagen  
und von unten aufrollen.



8. Wraps in der Mitte halbieren.

**milchNRW.**

Dieses und weitere Rezepte, Rezeptvideos und Infos zu „Kinder lernen kochen“ auf [www.genius-milch-nrw.de](http://www.genius-milch-nrw.de)