

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