

Name:	Klasse:	Datum:
-------	---------	--------

Wrap mit Kräuterdip

Wraps:

Menge:	Zutat:	Zubereitung:	Arbeitsgeräte:
Gemüse vorbereiten			
50 g	Feldsalat	waschen, putzen und abtropfen lassen	
1/2 1/2	rote Paprika gelbe Paprika	waschen, entkernen und klein würfeln	
1/2	Salatgurke	waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden	
10	Cocktailtomaten	waschen und in kleine Würfel schneiden	
Frischkäsecreme			
125 g ½ Be.	Emmentaler Frischkäse	mit der Reibe reiben in Schüssel geben und mit Käse vermengen	
Mit etwas	Salz, Pfeffer	Frischkäsecreme abschmecken	
Füllen der Wraps			
4	Vollkorn-Wraps	auf Arbeitsfläche ausbreiten, die Hälfte des Wraps mit Frischkäsecreme bestreichen	
8	Scheiben Putenschinken	immer 2 Scheiben auf die gleiche Wrap-Hälfte legen. Wrap links und rechts, zur Mitte hin einschlagen und aufrollen. In der Mitte schräg durchschneiden.	

Kräuterdip:

Menge:	Zutat:	Zubereitung:	Arbeitsgerät:
125g ½ Be. 2 EL	Joghurt Frischkäse TK Kräuter	In eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen vermengen.	
Mit etwas	Salz, Pfeffer	abschmecken	

