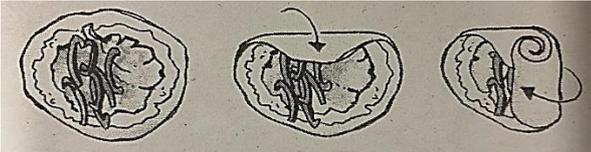


Wraps mit Pute und Gemüse

Menge	Zutaten	Zubereitung
Für den Wraps:		
250 ml	Wasser	Wasser zum Kochen bringen.
300g	Mehl	Salz mit Mehl vermischen.
1 TL	Salz	Kochendes Wasser hinzugeben und mit Kochlöffel verrühren Masse abkühlen lassen. Mit den Händen Masse zu einem glatten Teig kneten - 30 Minuten ruhen lassen.
für die Füllung:		
4	Salatblätter	Waschen und in Streifen schneiden.
½	Gurke	Schälen und in Streifen schneiden.
½	Paprika	Waschen, Putzen und in Würfel schneiden.
200 g	Putenschinken	Klein würfeln.
200 g	Gouda	Reiben
Soße für die Füllung:		
125 g	Frischkäse	Frischkäse in eine Rührschüssel geben.
2 Ei	Joghurt	Joghurt zum Frischkäse in die Rührschüssel geben.
1 Handvoll	Schnittlauch	Waschen, trocknen und fein schneiden. Kräuter in die Rührschüssel zu Frischkäse und Joghurt geben, verrühren.
1 Handvoll	Petersilie	
	Salz	Würzen
	Pfeffer	
Wraps fertig stellen und füllen:		
		Teig mit einem Esslöffel abstechen. Zu Kugeln formen. Mit einem Rollholz dünn ausrollen. In einer Pfanne, ohne Fett bei mittlerer Hitze (4-5 Stufe) goldbraun backen. Fertig gebackene Wraps unter einem feuchten Küchentuch aufbewahren.
		Wraps mit Frischkäsefüllung bestreichen. Mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Nach Anleitung, s.u. einrollen.
		

Quarkpuffer

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g	Magerquark	Quark, Eier, Haferflocken, Honig, Grieß und Salz in einer Schüssel vermengen. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.
2	Eier	
1 bis 2 EL	Honig	
60 g	Haferflocken	
2 EL	Grieß	
1 Prise	Salz	
	Öl	Teig, mit nassen Händen in 10 gleichgroße Puffer formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Puffer bei mittlerer Hitze (Stufe 4-5) goldbraun backen. Noch heiß mit Zimtucker bestreuen.



