



Rezepte > Mittagessen

Low-Carb Hüttenkäse-Wraps mit Schinken und Salat

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Friskäse, körnig	600 g
Eier	3 St.
Speisestärke	2 EL
Kurkuma	1 TL
Thymian, frisch	10 g
Fleischtomaten	2 St.
Kopfsalat	0.5 St.
Kochschinken	6 Scheiben
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kressebeet	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab Friskäse, Eier, Speisestärke und Kurkuma mixen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und dazugeben. Friskäsemasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.
2. Wraps auf ein Brett stürzen und vorsichtig das Backpapier abziehen.
3. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kopfsalatblätter vom Strunk brechen und waschen. Wraps zur Hälfte mit Salat, Kochschinken und Tomatenscheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Fladenbrot zusammenklappen. Sandwich in 4 Teile schneiden, mit Kresse bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Belege dieses eiweißreiche und leichte Wraps mit deinen Lieblingszutaten. Es ist die perfekte Mahlzeit nach dem Workout!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	327 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g