



Wraps mit Schinken und Frischkäse

Zeit gesamt
15min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Salat-Mix	150 g
Oliven, schwarz	8 St.
Wraps, Vollkorn	4 St.
Kräuterfrischkäse	4 EL
Kochschinken	8 Scheiben
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

Sieb, Zahnstocher

1. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Oliven in ein Sieb abgießen.
2. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Wraps jeweils ca. 1 Min. darin erwärmen. Wraps mit jeweils 1 EL Kräuterfrischkäse bestreichen und mit Salat, Paprika, Schinken und Käse belegen.
3. Schinken-Frischkäse-Wrap mit Salz und Pfeffer abschmecken, einrollen und in ca. 4 cm dicke Rollen schneiden. Oliven jeweils auf einen Zahnstocher ziehen. Zwei Olivenspieße durch ein Wrap-Röllchen stechen, sodass der Wrap zusammenhält. Schinken-Frischkäse-Wrap in einer Lunchbox luftdicht verpacken und Kindern als Pausenbrot oder sofort zum Frühstück servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	270 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	9 g