

Veggie Wraps

30—40 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

1 Tasse	Frische Petersilie
300 g	Frischkäse natur
100 g	Baby Blattspinat
4 Stk.	Radieschen
1 Stk.	Salatgurke
2 Stk.	Rote Spitzpaprika
2 Stk.	Karotten
1 Pkg	Schnittlauch
1 Pkg	Feta
8 Stk.	Tortilla Wraps
1 Prise	Himalayasalz
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz
1 TL	Kräutermix nach griechischer Art

Zubereitung

1. Zu Beginn den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Petersilie fein hacken. Dann die frischen Kräuter mit dem Frischkäse in einer Schüssel verrühren. Den Aufstrich danach mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie die Kräuter griechischer Art unterrühren.
2. Nun den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Radieschen und die Salatgurke ebenfalls waschen und in feine Scheiben oder Stifte schneiden. Karotten schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Jetzt den Feta in Würfelchen schneiden und den Paprika in feine Streifen.
3. Im nächsten Schritt können die Wraps befüllt werden. Dafür die Wraps ausbreiten und mit dem angerührten Kräuter-Frischkäse bestreichen. Spinat, Gemüse und Feta mittig darauf verteilen.
4. Jetzt die Wraps zuklappen: Dafür die unteren und oberen Ränder über die Füllung klappen. Dann von einer Seite beginnend aufrollen, sodass die Füllung eingeschlossen ist. Zum Schluss noch in der Mitte teilen.

TIPP: Zum Mitnehmen die Wraps in Papier oder Alufolie einwickeln.