

Zutaten:

Tortillafladen (z.B. von Aldi)

Dressing

Füllung

Wraps

Rezept

Überlegt Euch, womit Ihr Eure Wraps füllen wollt. Auf jeden Fall gehört etwas Frisches mit rein. (z.B. Eisbergsalat, Tomate, Salatgurke, Zwiebeln, Paprika).

Für den Geschmack kommt etwas Würziges dazu (z.B. Thunfisch, Lachs, gekochter Schinken, geriebener Käse, Schafskäse, Pfannengyros, gebratene Hähnchenstreifen, Mozzarella usw.). Schneidet alle Zutaten klein.

Ihr braucht auch ein Dressing. Das kann eine fertige Salatsöbe oder Kräuterquark sein, besser schmeckt es aber „selbstgemacht“ (s. Rezeptvorschläge)

Wärmt Euren Tortilla-Fladen im Backofen (180°) kurz auf, bestreicht ihn dann mit dem Dressing. Nun belegt ihn mit dem, was Ihr mögt, aber lasst an den Rändern 2-3 cm Platz.

Klappt den rechten und linken Rand ein. Klappt dann den unteren Teil des Wraps bis zur Hälfte, macht nun mit dem oberen das Gleiche. Und jetzt rollt Euren Wrap fest

Zusammen.

