

Wraps

Zutaten für 2 Portionen:

1/2 Gurke

1/4 Stange Lauch

1 Tomate

1 kleine Dose Mais

50gr.Frischkäse,

50gr. Joghurt, 2 Wraps, Salz, Pfeffer

2 Salatblätter, etwas Kresse



Zubereitung:

1. Für die Wraps mit Gemüse zuerst den Lauch in Ringe schneiden und gut waschen. Gurke waschen und klein hacken, Tomaten waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Mais in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Nun das vorbereitete Gemüse in einer Schüssel mit Joghurt, Käse, Salz und Pfeffer gut vermengen. Kresse und Salatblätter gut waschen und gut abtropfen lassen.
3. Nun die Wraps mit einem Salatblatt belegen, darauf die Gemüsemasse verteilen und mit Kresse bestreuen. Die Wraps einrollen und servieren.