



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Bunte Wraps

Zutaten (für 4 Stück)

1 Gurke
2 Tomaten
2 Chicorée-Salatherzen
200 g Hähnchenbrust
4 weiche Weizentortillas
Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Gurke und Tomaten waschen. Gurke schälen. Tomaten und Gurke in Stückchen schneiden.
2. Salat waschen und klein schneiden.
3. Hähnchenbrust in kleine Scheiben schneiden.
4. Weizentortillas mit Kräuterfrischkäse bestreichen und mit Salat und Gemüse belegen.
5. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.