Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
35 min
Serving
4 Portionen

Regenbogen-Wrap-Röllchen

Diese bunten Wrap-Röllchen lassen sich nach Lust und Laune mit verschiedenen Gemüsesorten belegen. Das Gemüse wird in feine Streifen geschnitten, auf den Wraps verteilt und anschließend zu kleinen Röllchen geschnitten. Eine einfache Idee zum gemeinsamen Vorbereiten, Ausprobieren und Kombinieren.

Ingredients

- 2 Weizen-Wraps
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 150 g Frischkäse
- 100 g Gurke
- 1 Möhre
- 1 Paprikaschote (rot u. gelb)

Copy ingredients

Preparation

1. Frischkäsecreme zubereiten

   2min

   Frischkäse, Zitronensaft und Salz in einer kleinen Schüssel glatt rühren.

2. Gemüse vorbereiten

   10min

   Die Möhre schälen. Gurke und Paprika waschen. Das Gemüse in möglichst feine, kurze Streifen schneiden, damit sich die Wraps später gut aufrollen lassen.

3. Wraps belegen
   5min

Die Wraps dünn und gleichmäßig mit der Frischkäsecreme bestreichen. Dabei am Rand etwa 1 bis 2 cm frei lassen. Die Gemüsestreifen nach Farben geordnet darauf verteilen und die Wraps nicht zu voll belegen.

4. Wraps aufrollen und kühlen

   15min

   Die Wraps möglichst straff aufrollen und etwa 10 bis 15 Minuten in den Kühlschrank legen. Dadurch lassen sie sich anschließend leichter schneiden.

5. Röllchen schneiden

   3min

   Die gekühlten Wraps mit einem scharfen Messer vorsichtig in etwa 2 bis 3 cm breite Röllchen schneiden und servieren.

Tips

Rezept-Tipp

Die Wrap-Röllchen lassen sich mit verschiedenen Gemüsesorten immer wieder neu kombinieren. Geeignet sind zum Beispiel Avocado, Rotkohl oder Salat. Statt Frischkäse kann auch Hummus verwendet werden.

Nutritional information

Energie	56.1 kcal
Fett	0.7 g
Gesättigte Fette	0.3 g
Kohlenhydrate	5.7 g

Zucker	4.3 g
Ballaststoff	2 g
Protein	6.1 g
Natrium	127.1 mg

Alle Angaben pro Portion