



Previous Next

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Einfach

Duration

35 min

Serving

4

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.

Zutaten

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

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. 1. Frischkäsecreme zubereiten

2min

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

2. 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. 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. 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. 5. Röllchen schneiden

3min

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

Tipps

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.

Nährwerte anzeigen

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