

# Frischkäse- Gemüse-Wrap

FÜR 2 WRAPS

## Zutaten:

- 2 Vollkorn-Wraps
- 4 EL Frischkäse (natur)
  - 1 kleine Karotte
    - 1/4 Gurke
    - 1/2 Paprika
- 1 Prise Salz & Pfeffer

## So geht's:

- 1. Gemüse schneiden**  
Karotte raspeln.  
Gurke und Paprika in dünne Streifen schneiden.
- 2. Wrap bestreichen**  
Frischkäse auf die Wraps streichen.
- 3. Belegen**  
Das Gemüse darauf verteilen.  
Mit etwas Salz & Pfeffer würzen.
- 4. Einrollen**  
Wrap fest einrollen und in Stücke schneiden.



GROSSMARKT  
HAMBURG