



 10 Minuten

 Einfach

VEGETARISCHER FALT-WRAP

So lecker hast du vegetarische Wraps bestimmt noch nie gegessen. Einfach ruckzuck belegen, falten und anschließend im Ofen knusprig mit Käse überbacken!

 So wird's gemacht :

SCHRITT 1

Gemüse und Kräuter waschen und trocknen. Tomaten und Zwiebel in kleine Würfel teilen, Koriandergrün fein hacken und den Spinat verlesen.

SCHRITT 2

Den Wrap auf ein Schneidebrett legen und von der Mitte zum Rand eine gerade Line schneiden. Anschließend ein Viertel des Waps mit Spinat und ein Viertel mit Tomate, Zwiebel und Koriander belegen. Ein weiteres Viertel mit 1-2 Esslöffel SourCream bestreichen und Kichererbsen darauf verteilen. Das letzte Viertel mit Reibekäse bestreuen.

SCHRITT 3

Zum Falten, an der Schnittkante beginnend die Wrap-Viertel im Uhrzeigersinn übereinander geklappt. Das so entstandene Dreieck in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten ca. 2 Min. goldbraun rösten. Den Wrap mit der übrigen SourCream servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1921/460

Fett (g): 41

Kohlenhydrate (g): 21

Eiweiß (g): 24



 Zutaten

1 Portion

5 Cherrytomaten

0.25 rote Zwiebel

1 Stängel Koriandergrün (alternativ Petersilie) 

1 Handvoll Babyspinat

1 Tortilla Wrap 

185 g MILRAM SourCream 

2 EL Kichererbsen, vorgegart

1 Handvoll MILRAM PizzaLiebe