

Mais-Schinken Wrap

Rezept und Zubereitung



Wir
wünschen
gutes
Gelingen!

Zutaten und Zubereitung

Glutenfreie Wraps oder Vollkorn-Wraps bereitstellen.

Den Wrap mit einem Aufstrich nach Wahl (Frischkäse, Gemüsaufstrich) oder Butter bestreichen. Mit einer Schicht Schinken, Salami, Putenbrust-Aufschnitt oder gebratenes Hähnchenbrustfilet belegen. Danach kommen die Salatblätter (Romana-Salatherzen sind schön knackig und mild im Geschmack) und/oder auch frische Kräuter. Mais, Salatgurke, Paprika, Tomaten, eventuell auch Erbsen, Karotten oder Avocado bilden den Abschluss.

In Kooperation mit:



LAND KÄRNTEN



www.zahnschule.at

