

Mittag-/Abendessen

Puten- Wraps

Für 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

335 kcal; 14 g F; 31 g KH; 20 g EW

Für die Wraps:

- 2 Vollkorn-Wraps
- 4 Scheiben Putenschinken
- 2 EL Frischkäse
- 2 große Salatblätter
- 1 Tomate
- ½ Paprikaschote
- 2 TL Joghurt-Sauce aus dem Kühlregal (alternativ die eigene Lieblingssauce)
- 2 Scheiben Butterkäse

So geht's:

- 1.** Paprika und Tomate waschen und in kleine Stücke schneiden. Salatblätter waschen und trocken schütteln.
- 2.** Wraps auf einen Teller legen und mit je einem EL Frischkäse bestreichen.
- 3.** Jeden Wrap mit Salat und je 2 Scheiben Putenbrust belegen. Anschließend noch eine Scheibe Butterkäse darauf geben.
- 4.** Klein geschnittene Tomaten und Paprikastücke auf den Wraps verteilen. Nach Geschmack noch etwas Joghurt-Sauce darüber geben.
- 5.** Zum Mitnehmen als Pausensnack: Die Wraps eng aufrollen und in Butterbrotpapier wickeln. Die Enden zusammendrehen und evtl. in der Mitte durchschneiden. In eine gut verschließbare Brotzeit-Box legen.

