



Zutaten für 4 Wraps



4 Vollkorn Tortillas



120 g Putenwurst



½ Paprika



8 Blatt Romana-Salat



40 g Fetakäse



1 Avocado



1 kleine Tomate



¼ Zwiebel



1 EL Zitronensaft



etwas Jodsalz mit Fluorid
etwas Pfeffer



Wraps mit Putenwurst und Avocado



Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 15 min

- Küchenmesser
- Schälchen
- Schneidebretter
- Gabel

* Variation

Kann auch mit Hähnchen-
bruststreifen statt Puten-
wurst zubereitet werden.

Gefördert durch:



Zubereitung für 4 Wraps

- 1** Ofen vorheizen und Tortilla für etwa 1 Minute darin aufwärmen.
- 2** Salat waschen und trockenschleudern.
Paprika waschen und in feine Streifen schneiden.
- 3** Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herauslösen.
Avocado und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken.
- 4** Zwiebel schälen, Tomate waschen und beides in ganz kleine Würfel schneiden und zum Avocadomus geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Nun die Tortilla einmal von der Mitte bis zur Kante einschneiden und auf jedes Viertel der Tortilla eine Zutat legen. Also auf das eine Viertel Putenwurst, auf das andere Salat, das nächste Avocadomus und aufs letzte Paprika mit Fetakäse.
- 6** Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und die Tortillaviertel im Uhrzeigersinn einschlagen.

Eigene Notizen

Wraps mit Putenwurst und Avocado



Tipps + Tricks

- Natürlich kann der Wrap auch gerollt werden. Dafür den Wrap mittig belegen, zuerst das untere Ende und dann beide Seiten einschlagen.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch: