



Der Pausen-Wrap

PORTIONEN: 2 WRAPS

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

Zutaten

- 2 Vollkornwraps
- 2 EL saure Sahne
- 1 TL mittelscharfer Senf
- ½ Avocado
- 2 Scheiben Käse
- ¼ Gurke
- 1 Handvoll Kresse
- 2 Blatt grüner Blattsalat
- 4 Kirschtomaten
- 2 Scheiben magere Putenbrust
- ½ rote Paprika
- Salz
- Pfeffer



Warum ein Wrap?

Der Pausen-Wrap sorgt für die ideale Abwechslung in der Brotbox - denn das Auge isst ja schließlich mit. Bei Kindern ist dieser sehr beliebt, denn er lässt sich je nach Belieben befüllen und auch die unterschiedlichsten Gemüsesorten finden ihren Platz. Der Vollkornwrap versorgt die Kinder mit einer Menge Ballaststoffe und macht lange satt. Das in der Paprika enthaltene wertvolle Vitamin C unterstützt das Immunsystem der Kinder und schützt vor Erkrankungen.

Der Pausen-Wrap

Zubereitung



Das Gemüse, den Vollkornwrap und die Zutaten für die Soße bereitlegen.



Saure Sahne mit Senf, Salz und Pfeffer vermischen und auf die Wraps streichen.



Salat, Kirschtomaten, Paprika und Gurke waschen und schneiden.

Avocado schneiden

Wrap mit Salat, Käse, Schinken, Gurke, Paprika, Tomate, Kresse und Avocado belegen und einrollen.



Ab damit in die Pausenbox!