

SNACKS MAL ANDERS- FÜR SCHULE UND CO.

ITALOVEGGIE-WRAP

1 Wrap

Dazu brauchen Sie:

1	Tortilla-Fladen (Durchmesser 20 cm)
½ TL	BUITONI Pesto Basilico
1 EL	Naturfrischkäse (5 % Fett absolut)
2 Blätter	Romanasalatherz
1	kleine Tomate
3 Scheiben	Salatgurke
2 Scheiben	vegetarische Wurst
1 EL	THOMY Ketchup, 80 % Tomate



1. Den Tortilla-Fladen nach Packungsangabe erwärmen.
2. BUITONI Pesto Basilico mit dem Frischkäse verrühren und auf den Tortilla-Fladen streichen.
3. Salatherzblätter waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden und auf dem Fladen verteilen. Tomate waschen, Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Mit den Gurkenscheiben mittig darauflegen. Zum Schluss mit vegetarischen Wurstscheiben belegen. THOMY Ketchup klecksartig darauf verteilen und zu einem Wrap aufrollen.
4. Den Wrap in Butterbrotpapier einwickeln und die Enden wie bei einem Bonbon zudrehen. Nach Belieben mittig halbieren, wieder zusammensetzen und in eine Lunchbox geben.

Nährwerte:

Je Portion:

B: 1080 kJ (258 kcal)

N: E: 11 g, KH: 29 g, F: 10 g