

DailyFit

Salate und Snacks



Wrap mit Gemüsefüllung

Zubereitung

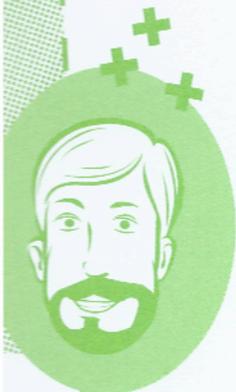
Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch der Länge nach in Streifen schneiden. Radieschen waschen, putzen und in Stifte schneiden. Kohlrabi schälen und in dicke Stifte schneiden. Die Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Für die Füllung Schmand mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren und auf die Wraps streichen, jeweils mit Salatblättern und dem Gemüse belegen, salzen, pfeffern und einrollen. Die Rollen jeweils in zwei Hälften schneiden.

Zutaten für 2 Personen

2 Wraps, fertige
Tortilla-Fladen

Für die Füllung:

1 reife Avocado
3 Radieschen
½ Kohlrabi
4 Salatblätter
etwas Salz und Pfeffer,
aus der Mühle
4 EL Schmand
1 TL Zitronenschalen-
Abrieb von Bio-Zitronen



GESUNDHEITSPUS⁺

Frische, kleine Kohlrabi-Knollen sind in der Regel weniger holzig als große. Die frischen, jungen Blätter enthalten viele Vitalstoffe und können mitverwendet werden.