

Gefüllte Wraps mit Lachs und Kren

Für den kleinen Hunger zwischendurch oder unterwegs: Beim Rezept für gefüllte Wraps mit Lachs und Kren passen alle Zutaten perfekt zueinander.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

1 Prise Dille (zum Garnieren)

Für die Wraps

200 ml Magermilch

1 Stk. Ei

1 Prise Salz

100 g Mehl

Für die Füllung

160 g Frischkäse

1 EL Magerjoghurt

1 EL Zitronensaft

1 EL Kren

160 g Räucherlachs

Zubereitung

- Gefüllte Wraps mit Lachs und Kren** stellen eine ideale Zwischenmahlzeit dar. Zu Beginn Ei und Magermilch mit einem Handrührer versprudeln. Im Anschluss Mehl und Salz einrühren, bis eine homogene Teigmasse entsteht. Eine Pfanne erhitzen und den Teig backen. Diese Teigmasse ergibt ein paar Wraps. Die Wraps eine Weile abkühlen lassen.
- Magerjoghurt, Frischkäse und Zitronensaft in der Zwischenzeit in einer Schüssel glatt rühren,

dann Kren unterrühren. Die Wraps mit dieser Masse bestreichen. Mit einer Scheibe Räucherlachs bestücken. Die Wraps einrollen und schräg halbieren.

3. Schneidet man die unteren Enden gerade ab, so lassen sich die Wraps stehend auf einem Teller platzieren. Sollen die Wraps für später aufbewahrt werden, sind diese in Frischhaltefolie im Kühlschrank auch nach einiger Zeit noch appetitlich. Vor dem Servieren mit Dille garnieren.

Tipp

Die gefüllten Wraps mit Lachs und Kren sind lecker und preiswert zuzubereiten.