

# Gemüse Wraps

Die Gemüse Wraps sind ein vegetarischer und gesunder Snack. Die köstlichen Wraps lassen sich einfach für das Büro oder als Wander-Proviant vorbereiten.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 20 min



## Zutaten

4 Stk.	Tortilla-Wraps
125 g	Kräuterfrischkäse
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
3 Stk.	<a href="#">Tomaten</a>
1 Stk.	<a href="#">Karotte</a>
1 Stk.	<a href="#">Paprika</a>
1 Stk.	Salatgurke
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>

## Zubereitung

1. Für die **Gemüse Wraps** die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Das restliche Gemüse waschen, Salatgurke und Tomaten in dünne Scheiben schneiden, die Karotte raspeln. Die Paprika klein zerschneiden.
2. Die Wraps laut Packungsanleitung kurz erwärmen. Mit Kräuterfrischkäse bestreichen und mit einem Salatblatt belegen. Mit dem vorbereiteten Gemüse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertigen Gemüse Wraps einrollen und genießen.

## Tipp

Je nach Saison und Geschmack andere Gemüsesorten verwenden und mit frischen Kräutern verfeinern.