

Wrap-Schnecken



Portionen - | Vorbereitungszeit **15 min** | Zubereitungszeit **5 min**

Du brauchst **1 Messer, 1 Schneidebrett, mehrere Schüsseln, mehrere Esslöffel, Zahnstocher**



ZUTATEN

300g Gemüse (z.B. Möhren, Paprika, Gurke, Zucchini)

Salat (Eisberg, Rucola)

Kräuter (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)

Kidneybohnen, Mais, Mozzarella, Fetakäse, usw.

Aufstrich

Salz und Pfeffer

Gemüsesticks, Salat, Kräuter und eventuelle weitere Zutaten

ZUBEREITUNG

Abwaschen und in sehr feine Stifte schneiden und **in Schüsseln beiseitestellen.**

Abwaschen, klein schneiden und **in Schüsseln beiseitestellen.**

Abspülen, trockenschütteln, fein hacken und **in einer Schüssel beiseitestellen.**

Bei Bedarf abgießen, abspülen und klein schneiden.

Nach Rezept ca. 400g zubereiten oder fertig gekauften Aufstrich auf die Fladen streichen. **Ca. 2 cm Ränder freilassen.**

Wenig darüber streuen – Vorsicht, nicht zu viel!

Nach Wahl auf den Aufstrich verteilen.

Wrap einrollen, in 2 cm breite Scheiben schneiden, mit je einem Zahnstocher feststecken und auf einem Teller anrichten.