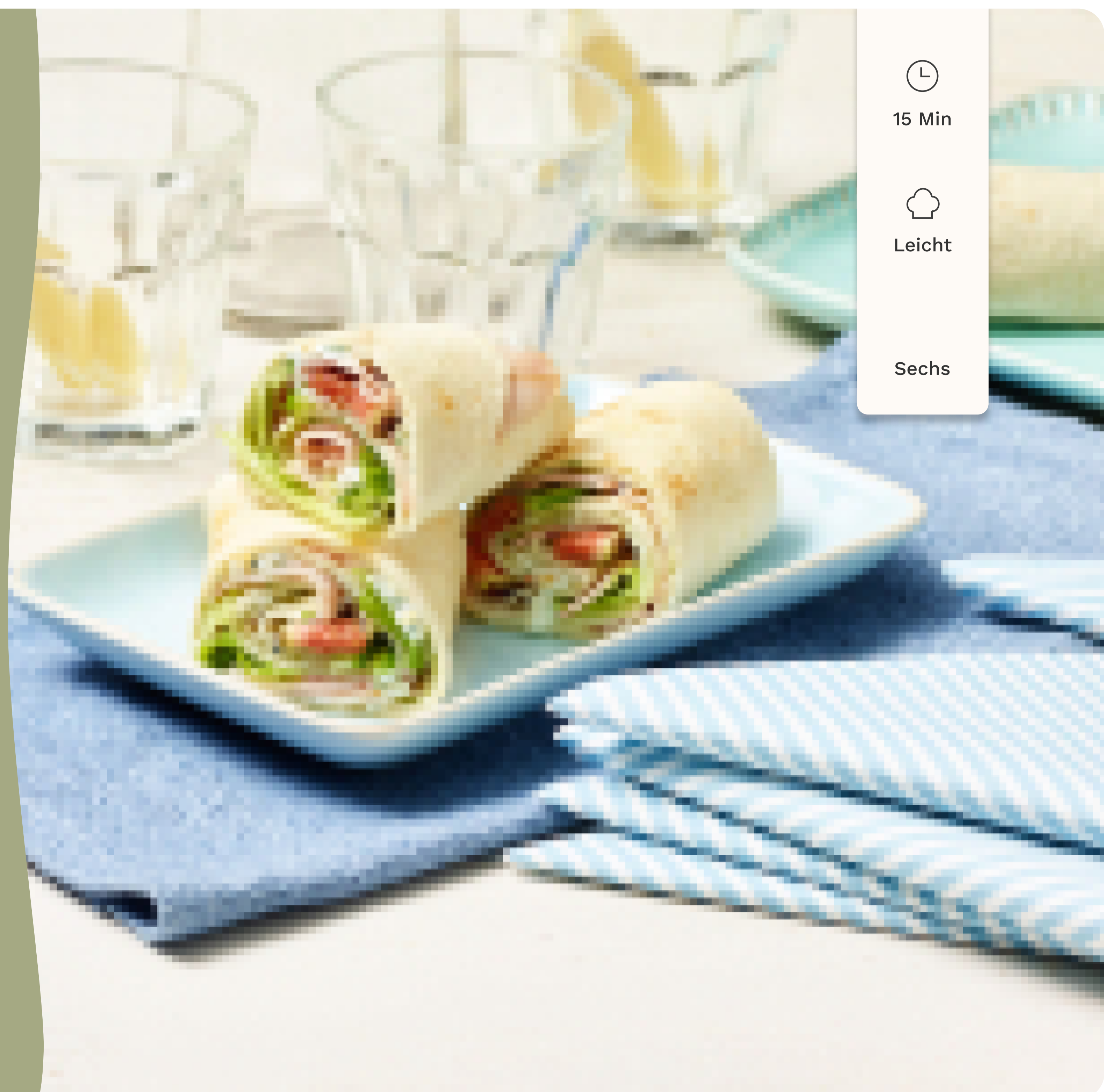


Wrap mit Putenbrust

So locker-leicht kann Abwechslung sein: leckerer Wrap mit Frischkäse, aromatischer Minze und unserer geräucherten Herta Finesse Putenbrust. Schnell zubereitet gelingt der Wrap einfach immer – ob direkt zum Frühstück oder eingepackt zum Mitnehmen. So kommst du garantiert gut durch den Tag.



15 Min



Leicht

Sechs

Zutaten

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

- 25 g geröstete Pinienkerne
- 6 Wrap- oder Tortillafladen
- 2 Scheiben Tramezzini-Brot (à ca. 50 g)

TIERISCHE PRODUKTE

- 1 Packung (100 g) Herta Finesse Putenbrust geräuchert
- 100 g Naturfrischkäse
- 100 g Naturjoghurt

OBST & GEMÜSE

- 1/2 Salatgurke
- 2 Romansalatherzen
- 2 Feigen

GEWÜRZE

- 6 Stängel Petersilie
- 1 Stängel Minze
- 3 cm Ingwerwurzel
- Salz
- Pfeffer

Anleitung

1. SCHRITT

6 Stiele Petersilie und **einen Stiel Minze** waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. **Ingwer** schälen und fein reiben. Alles mit **Frischkäse**, **Joghurt** und **Pinienkernen** verrühren, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

2. SCHRITT

Gurke schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in kurze Stifte schneiden. Die **Salatherzen** in Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Dann **2 Feigen** putzen, waschen und in Scheiben schneiden. **100 g Herta Finesse Putenbrust geräuchert** ebenfalls in Streifen schneiden.

3. SCHRITT

Die **Teigfladen** nach Packungsangabe vorbereiten und mit der **Frischkäsecreme** bestreichen. Salat, Feigen, Gurke und Herta Finesse Putenbrust gleichmäßig darauf verteilen und aufrollen.

GUTEN APPETIT

Unser Tipp: Kalt gestellt und komplett in Butterbrot- oder Pergamentpapier eingerollt, können die Wraps auch prima als Proviant für unterwegs dienen.

Nährwerte pro Portion

Energie	946 kj / 226 kcal
Fett	7,0 g
Kohlenhydrate	27,0 g
Eiweiß	13,0 g