

# Wrap mit Putenbrust

So locker-leicht kann Abwechslung sein: leckerer Wrap mit Frischkäse, aromatischer Minze und unserer Herta Finesse Putenbrust im Ofen gegrillt. 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

1 Packung (100 g) Herta Finesse Putenbrust im Ofen gegrillt  
100 g Naturfrischkäse  
100 g Naturjoghurt

### GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

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

### 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 im Ofen gegrillt** 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