

Nr. 77: Protein-Wrap

- das Auge isst mit -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1		Ei	60 g
2	Esstlöffel	Magerquark	70 g
1	Portion	Gouda, 45% Fett i. Tr.	30 g
1	Esstlöffel	Frischkäse	30 g
4	Scheiben	Putenbrust	40 g
1	Blatt	Eisbergsalat	25 g
etwas		Rucola	10 g
3	Esstlöffel	Gemüsemais	35 g

Zubereitung:

Ei und Quark verrühren und den fein geraspelten Käse untermischen.

Die Masse auf ein Blech mit Backpapier gießen und bei 160 Grad Celsius etwa 20 Minuten backen bis die Ränder leicht bräunen und die Oberfläche glatt und fest ist.

Den Frischkäse aufstreichen und den Fladen mit Putenbrust und Gemüse belegen. Alles zu einem Wrap zusammenrollen und zum Verzehr halbieren.

Dazu passt bei größeren Portionen:
etwas Tomate oder Paprika unter den Salat mischen

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

	Wert
Energie (Kilokalorien)	141 kcal
Eiweiß (Protein)	13,0 g
Fett	8,5 g
Kohlenhydrate	3,0 g