

Wraps mit Frischkäsefüllung

Ein leichter Klassiker zum Mitnehmen: Wraps sind schnell gerollt und schmecken auch noch am nächsten Tag.



Zutaten für 7 Portionen:

- 500 g Magerquark
- 200 g körniger Frischkäse
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Honig
- 2 EL Essig
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Dill
- 2 Zweige Koriander
- 2 Zweige Minze
- ½ Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 5 Tomaten
- ½ Salatkopf
- 14 Tortilla-Wraps

Zubereitung:

- Magerquark, körnigen Frischkäse, Rapsöl, Honig und Essig in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- Kräuter und Knoblauch sehr fein hacken, Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden und zum Quark geben. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kräuterdip für eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
- Die Tomaten entkernen und würfeln. Den Salat in feine Streifen schneiden.
- Wraps mit der Frischkäsefüllung bestreichen und mit Tomaten und Salat belegen. Wrap aufrollen.

Tipp: Wraps eignen sich hervorragend zum Mitnehmen. Dazu den Wrap in Butterbrotpapier wickeln und dann in einem Aufbewahrungsbehälter transportieren.