

Käse-Quesedillas



Zutaten:

- 1 Vollkorn-Wrap
- 40 g geriebener Käse
- 2 EL Paprika
- 1 TL Frischkäse (optional)



2 Portionen



7 Minuten

Zubereitung:



- 1) Paprika waschen und fein würfeln.
- 2) Wrap mit Paprika, Käse und optional Frischkäse belegen.
- 3) Wrap in der Mitte falten und für 1-1,5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, bis der Käse schmilzt.

Rezeptvariationen

Andere Füllungen bringen Abwechslung:
Mais, Bohnen, Tomaten, Zwiebeln



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Käse-Quesedillas



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	364 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	13,3 g 8,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	41,3 g 5,1 g
Protein	18,9 g
Ballaststoffe	9,6 g