

# Salat-Wrap



## Zutaten:

- 4 Vollkorn-Wraps
- 100 g Salat
- 2 Paprika
- ½ Gurke
- 2 Avocados
- 100 g Kichererbsen
- 10 g Petersilie
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Jod-Salz



2 Portionen



ca. 30 Minuten

## Zubereitung:

- 1) 100 g Salat, 2 Paprika und ½ Gurke waschen und in Streifen schneiden.
- 2) 2 Avocados aufschneiden, mit einer Gabel zerdrücken und mit 1 Prise Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. 100 g Kichererbsen gründlich durchspülen und abtropfen lassen.
- 3) Ohne Öl die Wraps in der Pfanne erwärmen.
- 4) Die Wraps mit der Avocado-creme bestreichen, mit dem Gemüse und Kichererbsen befüllen, mit 1 Prise Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer würzen mit 10 g Petersilie garnieren und zusammenrollen.

## Rezeptvariationen:

### Putenbrust-Wrap:

- 60 g Eisbergsalat
- 100 g Putenbrust

### Vegetarischer Wrap:

- 60 g Tomate
- 100 g Gurke
- 1 gekochtes Ei

### Thunfisch-Wrap:

- 60 g Rucola
- 100 g Thunfisch

### Wrap „Mexiko“:

- 80 g Rinderhackfleisch
- 30 g Kidneybohnen
- 30 g Mais