



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Salat-Wrap mit Schinken und Käse

- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 mittelgroße Karotte
- 150 g Gartengurke
- 8 Blätter Kopfsalat
- 4 Weizentortillas
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 4 Scheiben Emmentaler

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Salat-Wrap mit Schinken und Käse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,3 g Fett	26,7 g Kohlenhydrate	15,5 g Eiweiß	3,1 g Ballaststoffe	440
kcal Brennwert				

Salat-Wrap mit Schinken und Käse

1. Gemüse vorbereiten:

- 1 Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden.
- 1 Salatgurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

2. Dressing anrühren:

20 g **GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore** mit 90 ml Wasser und 90 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren.

3. Wraps belegen:

8 Salatblätter, die Karottenstreifen und Gurkenscheiben auf 4 Weizentortillas verteilen und mit dem Dressing marinieren.
Schinken- und Käsescheiben darauflegen.

4. Wraps rollen:

Die Tortillas an zwei Seiten etwas einschlagen und fest aufrollen.

5. Servieren:

Jeden Wrap in ein Blatt Brotpapier wickeln und mit einem scharfen Messer halbieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Wraps lassen sich perfekt vorbereiten und bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern – ideal für Mealprep oder ein schnelles Mittagessen.

Variante: Für extra Frische kannst du bereits vorhandene Kräuter wie Basilikum oder Schnittlauch fein hacken und zusammen mit dem Salat einrollen. Dadurch bekommen die Wraps eine aromatische Note, ohne das Grundrezept zu verändern.

Nicht vergessen: Beim Aufrollen die Tortillas gut fest andrücken, damit die Wraps später nicht auseinanderfallen.