



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

Tex Mex Tortilla Wraps mit Chili sin Carne

- 225 g GEFRO Chili sin Carne
- 4 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Chilischote, mittelscharf
- 8 Tortillas, ca. 20 cm Durchmesser
- 150 g Schmand
- 0,5 Limette (Saft)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tex Mex Tortilla Wraps mit Chili sin Carne

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,8 g Fett	67,7 g Kohlenhydrate	20,8 g Eiweiß	16,4 g Ballaststoffe	586
kcal Brennwert				

Tex Mex Tortilla Wraps mit Chili sin Carne

1❏ Chili zubereiten:

225 g **GEFRO Chili sin Carne** in 1 Liter kaltes Wasser einrühren und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Nach Belieben 1 mittelscharfe Chilischote längs halbieren, entkernen und im Chili mitkochen.

2❏ Tortillas vorbereiten:

Die Tortillas einzeln in der Mikrowelle auf höchster Stufe 10 – 20 Sekunden erwärmen, damit sie weich werden und sich gut falten lassen.

3❏ Wraps füllen & formen:

Das fertige Chili portionsweise in die Mitte der warmen Tortillas geben.

Nun zuerst das vordere Drittel einschlagen, anschließend die Seiten übereinanderfalten.

4❏ Topping vorbereiten:

50 g Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

150 g Schmand mit dem Saft einer halben Limette glatt rühren.

5❏ Anrichten & Servieren:

Die gefüllten Tortillas auf Tellern anrichten, den Limetten-Schmand darübergeben und mit 4 EL **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix**, den Frühlingszwiebeln und nach Belieben mit etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** bestreuen.

Sofort servieren.

❏ Tipps & Varianten

❏ **Tipp:** Für extra weiche Tortillas kannst du sie statt in der Mikrowelle kurz in einer heißen Pfanne ohne Fett erwärmen.

❏ **Variante:** Wer es schärfer mag, gibt zusätzlich feine Chiliwürfel oder etwas **GEFRO Würzmischung Paprika-Chili** über den Schmand.

❏ **Nicht vergessen:** Die Wraps lassen sich gut vorbereiten – Chili vorab kochen, Toppings schneiden und alles erst kurz vor dem Servieren zusammenbauen.