

■ WRAPS IM BAUKASTEN-SYSTEM

Bei Wraps sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es darf alles hinein, was schmeckt. Und es geht natürlich in herzhaft und süß...



Aufstrich/Creme: 1-2 EL pro Wrap, als Grundlage auf dem Wrap und/oder auf den Zutaten, bzw. die Zutaten darin gemischt, ... Herzhafte Aufstriche: Pesto, Frischkäse, Hummus, Gemüseaufstrich... Süße Aufstriche: Marmelade, Schokocreme, süßer Quark, Pudding...

Salat: Eisberg, Lollo bianco/rosso, Eichblatt, Kopfsalat, ...

Gemüse/Frucht (roh oder angebraten): Tomaten, Paprika, Gurken, Avocado, Mais, Zucchini, Pilze, ...
Mandarinen, Apfel, Trauben, Orangen, Banane, ...

Käse/Hülsenfrüchte/Getreide: Gouda, Emmentaler, Parmesan, Mozzarella, Erbsen, Bohnen, Linsen, gegartes Getreide, Falafelbällchen, Tofu...

Topping: Röstzwiebeln, Kerne-Mix, Croutons, Samen/Saaten, gehackte Nüsse, Kresse, Sprossen, zerbröselte Tortilla Chips...

Linsenaufstrich (ergibt ca. 300 ml)

1 kleine Schalotte in 1 EL Olivenöl andünsten, 75 g rote Linsen dazugeben, mit ½ TL Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen, 180 ml Gemüsebrühe dazugeben und bei geringer Hitze etwa 15 Minuten garen, bis die Linsen die Flüssigkeit aufgenommen haben. Abkühlen lassen. 150 g getrocknete Tomaten klein schneiden und mit den Linsen pürieren. Im Kühlschrank haltbar bis zu einer Woche.

Tomaten-Frischkäse-Dip (ergibt ca. 300 g)

200g fettarmen Frischkäse mit 100 g Quark cremig rühren. 2 TL Tomatenmark, 3 kleingeschnittene getrocknete Tomaten, 2 TL Zitronensaft, 1,5 EL italienische Kräuter (TK), 1 Prise Zucker und Salz und Pfeffer dazugeben und gut verrühren.

Schoko-Bananen-Müsli-Wrap

30 g Nuss-Nougat-Creme auf dem Wrap verteilen, mit 40g Schokomüsli bestreuen, eine Banane schälen und mittig auf das Wrap legen und einrollen.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.