

---

## Rezept: Quesadilla aus dem Sandwichmaker

---

### Zutaten

- 1 Vollkornwrap
- 1 Scheibe Käse oder 2 EL Käse zum Streuen
- 2 EL Frischkäse pur oder mit Kräutern
- 1/4 Paprika, in Streifen oder Würfeln geschnitten
- 1 EL Mais
- 1 EL Kidneybohnen
- ¼ Zwiebel
- Salz und Pfeffer



vegetarisch

### Zubereitung

1. Zwiebel und Paprika würfeln.
2. Den Wrap mit Frischkäse zur Hälfte bestreichen
3. Danach den Wrap (am besten auf den Frischkäse) mit Kidneybohnen, Mais, Paprika und Zwiebeln belegen.
4. Zum Schluss den Schnittkäse oder den geriebenen Käse darauflegen bzw. streuen.
5. Den Wrap nun zuklappen und der Länge nach auf den Sandwichmaker legen.
6. Im Sandwichmaker goldbraun und knusprig backen. Achtung: Der Käse im Wrap ist sehr heiß

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)