
Rezept: Wrap-Schnecken (für 4 Portionen)

Zutaten

4 Vollkorn-Wraps
100 g Frischkäse
4 Möhren
2 Salatherzen
4 EL Schnittlauch oder Petersilie, frisch und fein geschnitten



vegetarisch

Zubereitung

1. Möhren waschen und in schmale Sticks schneiden.
2. Die Salatherzen vorsichtig auseinanderzupfen und dann waschen.
3. Die Wraps ausbreiten und mit dem Frischkäse bestreichen.
4. Mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen.
5. Möhrensticks in den Frischkäse drücken und die Salatherzen drauflegen.
6. Nun die Wraps zusammenrollen.
7. Die Rollen in etwa zwei Zentimeter breite Scheiben schneiden und jede mit einem Zahnstocher zusammenhalten.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter 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