

Wrap mit Poulet und Gemüse

Ein Rezept, welches Du Dir auch abends gönnen darfst, da wir dafür kein Mehl verwenden.
Eines meiner Lieblings-Rezepte aus dem Clean 9 Ernährungskonzept!



Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 150 g Reibkäse
- 3 Eier
- 400 g Poulet Geschnetzelt
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- Cherrytomaten
- 100 g Crème fraîche
- Gewürze nach Belieben

Zubereitung:

Teig:

Quark, Käse und Eier verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zu einem Rechteck formen. Bei 180 Grad 20 Minuten backen.

Füllung:

Poulet-Geschnetzeltes mit Paprika oder einer Fleisch-Gewürzmischung würzen und mit Zwiebeln anbraten und etwas später noch Peperoni und Tomaten dazugeben. Hier kann man ruhig auch mehr Gemüse begeben oder auswechseln. Zucchini, Frühlingszwiebeln, Kefen, Spargeln. Bunt und abwechslungsreich soll es sein! Am Schluss Crème fraîche begeben und mitkochen.

Anrichten:

Füllung auf den fertigen Teig geben, einrollen und geniessen!

Den restlichen Wrap kann man problemlos auch einfrieren.

Guten Appetit!