

# Gemüse-Mozzarella Wraps

Vorbereitung: 15 Min.  
Portionen: 2  
Proteingehalt: 35 g



## Du benötigst:

- ✓ 2 Wraps / Dürüm (fertiger Teig)
- ✓ 1 Packung Mozzarella / Pizzakäse
- ✓ ½ Dose fein gehackte Tomaten
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 1 Paprika
- ✓ 4 Champignons
- ✓ 1 bis 2 Zwiebeln

- ✓ 4 Salatblätter
- ✓ Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Pfanne (groß)
- ✓ Ofen oder Mirowelle (MW)
- ✓ Kochlöffel

## Zubereitung in 9 einfachen Schritten

1. Rapsöl pfannenbedeckt in einer großen Pfanne erhitzen
2. Zwiebel und Karotten schälen, schneiden und in der Pfanne anbraten
3. Paprika + Champignons waschen, schneiden und ebenso in die Pfanne geben
4. Avocado schälen, Kern entfernen, schneiden + zur Pfannenmasse dazugeben
5. Tomaten + geschnittenen Mozzarella dazu und alles vorsichtig durchmischen
6. Die Pfannenmasse mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken
7. Auf einem Teller einen Wrap auflegen und zwei Salatblätter darüberlegen
8. Pfannenmasse auf Salatblätter verteilen und den Wrap vorsichtig einrollen
9. Mit Pizzakäse, Kräuter belegen + im Ofen / MW kurz backen + warm servieren

## Vplatten-Tipp

- Wenn du mehr Protein magst, dann mische eine Dose Thunfisch zur Masse
- Wrap in 3 bis 4 cm dicke Streifen schneiden + anrichten. Auch kalt ein Genuss!

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

