



**Dauer:** Mittel

**Kategorie:** Hauptspeisen Jausenrezepte

**Saison:** Ganzjährig

**Für:** 1 Personen

**Verfasst von:** Edith Handl-Herzog

**Zutaten**

2-3  
MITTLERE Bio Karotten

50 G milden Käse

1 Bio Ei

Salz

Pfeffer

Sauerrahm oder Frischkäse, zum Bestreichen

---

## BELAG

Schinken, Lachs, Mozzarella, Hüttenkäse, gebratene Hühner- oder Rindfleischstreifen, Salat und Gemüse der Saison, hartgekochte Eier, nach Belieben

---

## Zubereitung

1. Für den Wrap Karotten und Käse fein reiben.
2. Mit dem Ei vermischen und würzen.
3. Die Masse gleichmäßig, rechteckig und dünn auf ein Backpapier streichen.
4. Bei 200° Umluft, auf der höchsten Schiene, ca. 12 Minuten backen.
5. Kurz überkühlen lassen, dann vorsichtig vom Papier lösen und nach Gusto belegen.
6. Eng zusammenrollen, in Stücke teilen und servieren – dazu passt eine Joghurt-Kräutersauce.

**schnell, sättigend, proteinreich**

Jetzt regional nachkochen!

Neben den Zutaten findest du mit einem Klick auf „**Aus der Region**“ passende Anbieter – direkt von Produzenten aus dem SalzburgerLand.