

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.