

# Sommerlicher Veggie Wrap

**CO<sub>2</sub>-Bilanz:** ca. 1150 g CO<sub>2</sub>

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Zutaten** für 4 Portionen:

Teig

- 800 g Mehl
- 600 ml Wasser
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Salz
- Öl

Belag

- Radieschen
- Spinat
- Rucola
- Tomaten
- Gurken
- Feldsalat
- Kresse

Kräuterquark:

- 250 g Magerquark
- 50 g Schlagsahne
- Schnittlauch
- Petersilie
- Knoblauch



## Zubereitung

Teig

1. Alle Zutaten, außer das Öl, zu einem Teig kneten und ihn 15 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig in kleine Portionen teilen und sehr dünn ausrollen.
3. Von beiden Seiten mit etwas Öl braten, bis der Teig gelblich-braun wird (nicht hart).

Kräuterquark

1. Alle Zutaten werden zusammen mischen
2. Die Kräutermenge muss beliebig gewählt werden.

Belag

1. Das Gemüse waschen und in geeignet große Stück geschnitten/ gezupft
2. Kräuterquark auf den Wrap-Teig streichen
3. Das Gemüse nach Belieben darauf verteilen
4. Den Wrap-Teig oben und unten über den Belag falten und dann von der Seite zusammenrollen



**Guten Appetit!**