

mexikanische Wraps

Zutaten für 2 Portionen:

2 Portionen	Chili sin Carne
4 Stück	(Vollkorn-)Wraps
120 g	Bio Feta
60 g	Couscous
1 TL	Gemüsebrühpulver
60 g	Rucola
	Chili /Cayennepfeffer nach Belieben

Zubereitung:

- 🌱 Couscous mit Gemüsebrühpulver vermischen und mit kochendem Wasser aufgießen.
- 🌱 Rucola waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.
- 🌱 Chili sin Carne mit dem fertigen Couscous vermischen und auf vier Wraps verteilen.
- 🌱 Feta (jeweils 30 g) und Rucola jeweils auf das Chili geben, ggf würzen und als Wraps einrollen.
- 🌱 Wraps für bessere Stabilität ggf. mit einem Zahnstocher feststecken.

Healthy Meal-Prep-Tipp:

Wraps eignen sich optimal als Meal Prep, da sie individuell zur „Resteverwertung“ gefüllt werden können. Sie schmecken sowohl kalt wie auch warm.

Leicht lassen sie sich aus Wasser, Vollkornmehl und einer Prise Salz selbst herstellen. Ungefüllte Wraps können sogar gut eingefroren und bei Bedarf wieder auftaut werden.

Bei den mexikanischen Wraps ist es wichtig, dem Chili sin Carne etwas „zum Aufsaugen“ zuzufügen. Statt dem angegebenen Couscous kann ebenfalls Reis, Quinoa oder Hirse verwendet werden.

Pikant oder süß gefüllt sind Wraps auch eine wunderbare Frühstücksvariante. Testen Sie doch mal die Wraps mit Quark, Obst und etwas Zimt.