

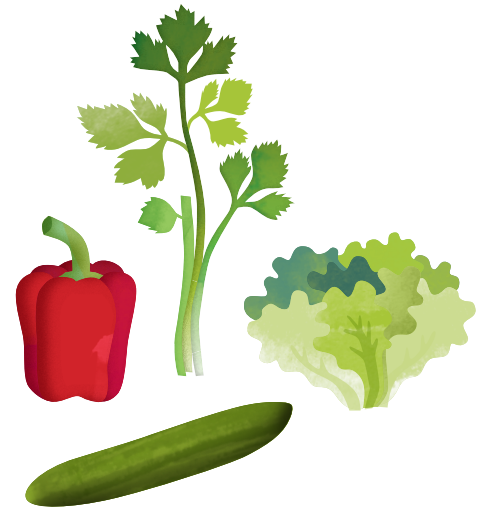


# Rezept: Rohkost-Wraps

Menge: 4 Portionen | Arbeitszeit: 15 Minuten

## Das braucht ihr:

- 150 g Salat
- ½ Gurke
- 1 Paprika
- 100 g Naturjoghurt
- ½ TL Öl
- 10 g Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 4 (Weizen-)Tortillas
- Schüssel
- Esslöffel
- Messer
- Schneidebrett
- Zahnstocher



## So geht's:

1. Wascht das Gemüse. Schneidet oder zupft den Salat in Streifen. Schneidet die Gurke und Paprika in Würfel. Hackt die Petersilie klein.
2. Vermischt Naturjoghurt, Öl und Petersilie. Schmeckt den Petersilie-Joghurt mit Salz und Pfeffer ab.
3. Bestreicht die Tortillas mit dem Petersilie-Joghurt.
4. Gebt in die Mitte der Tortillas je eine Schicht Salat, Gurke und Paprika. Vorsicht, nicht überfüllen!
5. Klappt die Seiten der Tortillas ein, schlägt den unteren Tortillarand nach oben und rollt sie weiter auf. Verschließt die Tortillas fest und halbiert diese. Spießt Zahnstocher in die Wraps, damit sie nicht wieder aufrollen.

**Alternative Zutaten: pflanzliche Alternativen für den Joghurt, Minze statt Petersilie**  
**Allergene: Gluten (Weizentortillas), Milch (Joghurt)**