

Rezept

Wraps

Resteküche aus dem Vorratsschrank!

ZEHN
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

© Copilot

Wraps – vielfältige Resteküche

Wrap-Baukasten:

Wrap mit einem Aufstrich / Dressing nach Wahl bestreichen und mit einer Proteinquelle und Gemüse belegen.
Nehmen, was der Vorratsschrank hergibt und schmecken lassen.

1. Wraps nach Wahl

2. Aufstrich

- Selbstgemachter / fertiger Aufstrich
- Tomatenmark
- Frischkäse
- Grillsaucen
- Dressings
- Senf

3. Proteinquelle

- Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Bohnen, Linsen)
- Tofu, Seitan, ...
- Falafel, Sojaschnetzel
- Thunfisch
- Bockwurst, Fleisch aus der Dose

4. Gemüse

- Paprika, Mais, Möhren, Erbsen, ...
- Getrocknete Tomaten, Oliven, Peperoni, ...
- Sprossen (z. B. Mungbohnensprossen, Bambussprossen, ...)

5. Reste vom Vortag

Wir bringen Wissen zum Leben.

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

Rezepte für verschiedene Aufstriche stehen auf der ZEHN-Website bereit.