

## Vollkornwrap mit Putenbrust und Gemüse

### Benötigte Zutaten:

- Kresse, Schnittlauch, Petersilie
- 100 Gramm Magerquark
- Einen halben Esslöffel Milch
- 50 Gramm Mais
- Eine kleine Möhre
- Feldsalat
- Ein Vollkornwrap
- Putenbrustaufschnitt
- Salz und Pfeffer

### Benötigte Hilfsmittel:

- Schneebesen
- Butterbrotpapier
- Sieb

### Zubereitung:

- Schritt 1) Kresse, Schnittlauch und Petersilie waschen, trocknen und klein hacken.
- Schritt 2) Quark und Milch in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen umrühren.
- Schritt 3) Kresse, Schnittlauch und Petersilie in die Quarkmasse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Schritt 3) Mais in einem Sieb abtropfen. Möhre und Salatblätter waschen und klein schneiden.
- Schritt 4) Vollkornwrap mit Kräuterquark bestreichen und mit Mais, Salat, Möhren und Putenbrustaufschnitt belegen. Wichtig: Lassen Sie einen zwei Zentimeter breiten Rand für ein erleichtertes Aufrollen frei.
- Schritt 5) Wrap aufrollen und in Butterbrotpapier einpacken.

*Tipp: Damit das Butterbrotpapier mitsamt Wrap nicht im Schulranzen auseinanderfällt, packen Sie den Wrap am besten in eine Butterbrotdose.*

### Nährwerte:

- Kalorien: 360 kcal
- Eiweiß: 28 Gramm
- Fett: 6 Gramm
- Kohlenhydrate: 45 Gramm