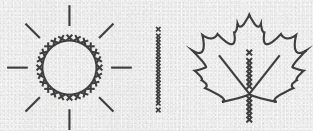


Beany Wrap mit Frischkäse



Sei amol g'miasig!

G'MIASIGES REZEPT VON STYRIA VITALIS

ZUBEREITUNG

20 min



Zutaten

FÜR 8 WRAPS (1-2 PRO PERSON)

- 8 Wraps, am besten Vollkorn
- ca. 200 g Frischkäse
- 1 großer grüner Paprika
- 1 Glas/Dose Rote Kidneybohnen
(das sind ca. 250 g)
- 1 Glas/Dose Mais
(das sind ca. 200 g)
- jodiertes Salz
- Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

- 1 Die Wraps nach Packungsangabe vorbereiten und dünn mit Frischkäse bestreichen (ca. 1,5 EL pro Wrap).
- 2 Paprika waschen und klein würfeln. Bohnen und Mais abgießen, abspülen und mit dem Paprika vermischen.
- 3 2-3 Esslöffel der Gemüsemischung in die Mitte der bestrichenen Wraps geben. Wraps unten einschlagen und zusammenrollen. Eventuell mit einem Zahnstocher fixieren oder mit Backpapier einwickeln.

Tipp

Die Wraps sind ein perfektes Partyfood: Sie können schon am Vortag zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden.