

Rezept

Bento-Snack-Box

Ein Rezept von Bento-Snack-Box, am 19.04.2024

Zutaten

1 Handvoll Baby-Blattspinat	2 weiche Weizentortillas (à 25 cm Ø)
50 g Frischkäse	4 EL Mango-Chutney
80 g Hähnchenbrustaufschnitt	150 g Möhren
100 g Bio-Salatgurke	60 g Bergkäse Stück)
4 EL gesalzene Cashewkerne	2 Bento-Boxen
2 Mini-Boxen	2 Schraubgläser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 25 g F, 27 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Weizentortillas in einer großen Pfanne nacheinander kurz von beiden Seiten erhitzen, bis sie sich leicht aufblasen und gut formbar sind.
2. Dann die beiden Tortillas in der Mitte in einem Streifen zunächst mit dem Frischkäse, dann mit 2 EL Mango-Chutney bestreichen. Mit dem Hähnchenbrustaufschnitt und dem Spinat belegen. Tortillas von unten über die Füllung klappen und fest zu Wraps aufrollen. Jeden Wrap in 6 Stücke schneiden und für den Transport in eine Bento-Box legen.
3. Die Möhren schälen, die Gurke waschen, beides ebenso wie den Bergkäse in Sticks schneiden. Alles auf die Bento-Boxen verteilen. Cashewkerne in die Mini-Boxen, übriges Mango-Chutney (2 EL) in die Gläschen füllen und in die Bento-Boxen stellen. Die Boxen verschließen.
4. Die Snacks bis zum Verzehr kalt stellen. Dafür eventuell einen Kühl-Akku mit einem Geschirrtuch umwickeln und in der Tasche unter die Box legen. In der Pause die Wrapröllchen aus der Hand genießen. Die Gemüse- und Käsesticks ins Mango-Chutney dippen und dazu snacken. Die Cashewkerne als kleines Extra wegknuspern.