

Rezept

Erdnussbutter-Frühstücks-Wraps

Ein Rezept von Erdnussbutter-Frühstücks-Wraps, am 28.06.2026

Zutaten

1 Nektarine	60 g Himbeeren
1 Banane	½ Avocado
2 Vollkorn-Tortilla-Wraps	3 EL Erdnussmus
4 EL Bio-Himbeermarmelade	6 EL gepoppter Amarant
4 Stängel frisches Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Wraps | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 35 g F, 17 g EW, 91 g KH

Zubereitung

1. Die Nektarine waschen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Himbeeren waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Banane und die Avocado schälen und beide in Scheiben schneiden.

2. Die Tortillas in einer beschichteten Pfanne bei niedriger Hitze nacheinander kurz erwärmen und auf je einem Teller ablegen. Das Erdnussmus und die Marmelade darauf verstreichen.

3. Den gepoppten Amarant auf den Wraps verteilen. Das Obst ebenfalls gleichmäßig auf ihnen auslegen. Basilikum waschen, die Blätter abzupfen, klein hacken und darüberstreuen. Nun die Wraps vorsichtig zusammenrollen und halbieren.