

## Rezept

# Gemüse-Schinken-Wraps mit Obst

Ein Rezept von Gemüse-Schinken-Wraps mit Obst, am 18.04.2026

## Zutaten

<b>1 Handvoll</b> Baby-Blattspinat (ca. 50 g)	<b>50 g</b> Möhre
$\frac{1}{2}$ Spitzpaprika	<b>50 g</b> Kochschinken
<b>2</b> Tortillas (Weizenfladen)	<b>4 TL</b> Doppelrahmfrischkäse
<b>2 TL</b> Pesto (grün oder rot)	<b>2 Handvoll</b> Obst oder Rohkost-Gemüse nach Wahl und Saison (ca. 240 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 10 g F, 13 g EW, 38 g KH

## Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Möhre putzen, gründlich waschen oder schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, quer halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Paprika in dünne Streifen schneiden. Den Schinken in Streifen schneiden.
2. Die Tortillas in einer großen Pfanne ohne Fett nacheinander nach Packungsanweisung von beiden Seiten aufwärmen. Dann herausnehmen und auf Teller setzen. Jede Tortilla mit 2 TL Frischkäse und 1 TL Pesto bestreichen. Horizontal im unteren Drittel erst mit Spinat und mit Möhre, Paprika und Schinken belegen - dabei jeweils ca. 2 cm zu den Rändern freilassen.
3. Jeweils das untere Wrap-Ende über die Füllung schlagen und die untere Kante eng unter die Füllung schieben, sodass diese wie in einem Tunnel eingewickelt ist. Die Enden rechts und links einschlagen, den Wrap eng aufrollen und quer halbieren. Mit dem zweiten Wrap ebenso verfahren.
4. Das Obst oder Gemüse waschen, abtrocknen und ggf. zerkleinern oder entkernen. Jeweils 1 Wrap mit 1 Handvoll Obst oder Gemüse in jede Brotbox geben.