

Rucola-Schinken-Wraps

Zutaten | 8 Portionen

| | |
|--------|----------------------|
| 8 | Wraps |
| 1 | Zwiebel |
| 300 g | Doppelrahmfrischkäse |
| 5 EL | Worcestersoße |
| 1 EL | Milch |
| | Salz, Pfeffer |
| | Currypulver |
| 125 g | Rucola |
| 2 Pkt. | Parmaschinken |

Zubereitungszeit: 20-25 Min.

Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit dem Frischkäse und der Worcestersauce vermengen. Evtl. einen Schuss Milch zugeben, damit die Paste streichfähiger wird, jedoch nicht zu flüssig.
- Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
- Die Wraps leicht mit Wasser bestreichen und mit 1-2 EL der Paste bestreichen. Jedoch die eine Hälfte nur dünn bestreichen, damit beim Rollen nichts rausquillt.
- Auf die dick bestrichene Seite der Wraps eine Handvoll Rucola verteilen und 1-2 Scheiben Parmaschinken darauf platzieren.
- Mit etwas Druck die Wraps aufrollen, damit sie zusammenbleiben. Die gerollten Wraps in eine Frischhaltefolie rollen und für eine Zeit in den Kühlschrank legen.
- Zum Anrichten die Wraps wieder aus der Folie nehmen und schräg in ca. 1-2 cm breite Scheiben schneiden.

Tipp:

Diesen Snack kann man sehr gut einen Tag vorher vorbereiten, somit zieht er auch noch gut durch.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 268 kcal | 14,4 g | 23,8 g | 10,9 g | 69,4 mg |