



## KARTOFFEL-WRAP

Hier kommt der **klassische Wrap mal anders** daher: Statt Tortilla genießt du einen nahrhaften und superdünn gebackenen Kartoffel-Wrap - einfach gemacht und unglaublich lecker!

Der Wrap ist **knusprig, sättigend** und perfekt für ein herzhaftes Fitness-Frühstück. Das Beste daran: Du kannst deinen Wrap ganz nach deinem Geschmack gestalten. Hier gibt's eine Kombination mit Bio-Lachs, Avocado und frischem Salat. Dadurch

bekommst du eine starke Portion **Protein** und gesunde Fette – ideal für einen energievollen Start in den Tag.

### AUF EINEN BLICK

- ✓ 1 WRAP
- ✓ FERTIG IN 35 MINUTEN
- ✓ CA. 710 KCAL PRO PORTION



Avocado und Lachs sind tolle Omega-3-Fettsäure-Quellen



natürliche Energie aus den dünnen Kartoffelscheiben



Gewürze für Zellschutz und dein Immunsystem

# KARTOFFEL-WRAP

## ZUBEREITUNG

### 1. Kartoffeln hobeln

Kartoffeln schälen und mit einem Hobel in sehr dünne Scheiben schneiden.

### 2. Kartoffel-Teppich legen

Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Scheiben überlappend zu einem runden Boden auslegen. Mit Öl einpinseln und mit Salz, Pfeffer und Gewürzen bestreuen. Käse darauf verteilen und etwas andrücken.

### 3. Backen

Den Wrap bei 200 °C Umluft ca. 25 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Im Blick behalten, damit der Boden flexibel bleibt.

### 4. Füllen und einrollen

Den Wrap etwas abkühlen lassen, umdrehen und mit Frischkäse bestreichen. Salat, Lachs Tomaten und Avocado auflegen, einrollen oder wie einen Taco zusammenklappen.

**Mein Genusstipp:** Rote Zwiebelringe oder Gurkenstreifen bringen Frische und Crunch.

## GUTEN APPETIT!

KH ~56 g | EW ~58 g | F ~25 g | Werte können je nach verwendeten Zutaten leicht variieren

## ZUTATEN



### WRAP-BODEN

2 MITTELGROSSE KARTOFFELN

1 TL OLIVENÖL, SALZ, PFEFFER

100 GR STREUKÄSE LIGHT

OPTIONAL: KNOBLAUCH- UND PAPRIKAPULVER



### FÜLLUNG

2 EL FRISCHKÄSE LIGHT

80-100 G BIO-LACHS (GERÄUCHERT)

SALAT, ½ TOMATE, ½ AVOCADO



### OPTIONAL ZUM VERFEINERN

ETWAS ZITRONENSAFT UND DILL



frisch verspeisen oder 2-3 Tage gekühlt haltbar



Genieße den Wrap nach deinem Workout. So versorgst du deinen Körper nach der Anstrengung mit wichtigen Nährstoffen und unterstützt deine Regeneration.

Lust auf mehr Rezepte, Einblicke in meinen Alltag und kurze Trainingseinheiten? Dann folge mir auch auf Instagram



MANEL\_IN\_MOTION