

# LOW-CARB WRAP - REZEPTE



ESSEN OHNE KOHLENHYDRATE



1 Wrap pro Portion

# FLAMMKUCHEN

**Kohlenhydrate** 18g   **Eiweiß** 22g   **Fett** 12g   **Kalorien** 276

1 Protein Wrap  
25 g Light Käse  
30 g Schinkenwürfel  
30 g Saure Sahne  
20 g Frühlingszwiebel

**1** Wrap mit saurer Sahne bestreichen und restliche Zutaten darauf verteilen.

**2** Für etwa 5 Minuten bei 180-200 Grad Umluft im Ofen backen. Dafür benötigst du kein Backpapier. Den Flammkuchen kannst du direkt auf dem Gitter backen.



1 Wrap pro Portion

# PROTEIN-APFEL- FLAMMKUCHEN

Kohlenhydrate 25g Eiweiß 8g Fett 8g Kalorien 208

1 Protein Wrap  
2 EL Schmand, 24% Fett  
70 g Apfel, roh  
1 TL Zitronensaft  
1 g Zimt, gemahlen  
1 TL Erythrit

- 1** Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Den Wrap auf ein Backblech legen und den Schmand gleichmäßig darauf verteilen. Mit den Apfelscheiben belegen und etwas Zitronensaft darüberträufeln. Zimt und Erythrit miteinander vermengen und über den Wrap streuen. Für etwa 10 Minuten im Ofen backen.
- 3** Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und warm genießen.



1 Wrap pro Portion

# OMELETTE IM PROTEIN-WRAP

Kohlenhydrate 24g   Eiweiß 26g   Fett 23g   Kalorien 416

1 Protein Wrap  
2 Eier  
10 g Kräuter, gemischt  
2 Cherrytomaten  
15 g Gouda, 45% Fett i.Tr.,  
gerieben  
20 g Paprika, rot  
5 g Butter  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz

- 1** Gemüse waschen und klein schneiden.
- 2** Eier in einer Schale schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter dazu geben und alles verquirlen.
- 3** Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und das Ei in die Pfanne geben. Gemüse und Käse gleichmäßig über dem Omelette verteilen.
- 4** Den Wrap auf das Omelette legen und leicht andrücken. Die Hitze vom Herd reduzieren.
- 5** Wenn das Omelette stockt und sich leicht bewegt lässt, vorsichtig wenden.
- 6** Nach ein paar Minuten den Wrap zur Hälfte einklappen, aus der Pfanne nehmen und mit einem Messer halbieren. Fertig.



1 Wrap pro Portion

# TORTILLA WRAP

Kohlenhydrate 19g Eiweiß 13g Fett 13g Kalorien 257

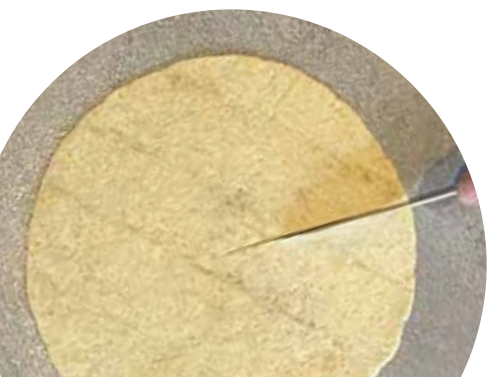
1 Protein Wrap  
20 g Cheddar, 48% fett i. Tr.  
2 Cherrytomaten  
20 g Avocado, roh  
20 g Zwiebel, rot  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz

**1** Wrap an einer Stelle von der Mitte nach Außen einschneiden (siehe Bild). So entsteht das erste klappbare Wrap-Viertel.

**2** Jedes Viertel separat mit einer Zutat deiner Wahl belegen. In unserem Beispiel sind es Avocado-Creme, Tomaten, Zwiebeln und geriebener Cheddar.

**3** Nun jeweils ein Viertel des Wraps der Reihe nach einschlagen. Am Ende entsteht ein vierfach gefüllter eingeschlagener Wrap. In der Pfanne ein paar Minuten von jeder Seite anbraten. Ggfs. etwas Butter oder Öl in die Pfanne geben.

**4** Der Belag kann nach Belieben variiert werden! Garnieren und servieren.





2 Wraps pro Portion

# LACHSROLLEN MIT WRAPS

Kohlenhydrate 34g   Eiweiß 32g   Fett 11g   Kalorien 380

2 Protein Wraps  
50 g Magerquark  
1 Petersilie, Bund, roh  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz  
50 g Lachs, geräuchert

**1** Magerquark mit etwas Wasser cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie kleinhacken und ebenfalls einrühren. Abschmecken.

**2** Wraps vollflächig mit der Quarkcreme bestreichen und anschließend mit Räucherlachs belegen. Die Wraps vorsichtig einrollen und mit einem scharfen Messer in kleine Rollen schneiden.

**3** Die Rollen vorsichtig auf die Spieße schieben.

**4** Am besten gelingen die Spieße auf dem Grill. Alternativ geht das aber auch in der Pfanne, mit einem Spritzer Öl oder Butter.

**5** Für wenige Minuten von jeder Seite grillen oder braten. Warm genießen. Super lecker!



2 Wraps pro Portion / Rezept für 4 Portionen

# MEXIKANISCHE ENCHILADAS

Kohlenhydrate 59g   Eiweiß 32g   Fett 28g   Kalorien 637

8 Protein Wraps  
1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
200 g Hackfleisch, roh  
140 g Mais (Konserve)  
1 Dose Kidneybohnen  
400 g Tomaten, gehackt (Konserve)  
150 g Reibekäse (vegan)  
etwas Chiliflocken  
etwas Currypulver  
etwas Oregano, getrocknet  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz

- 1** Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze erwärmen. Öl in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebeln, Fleisch (oder Fleischersatz), Bohnen, Tomaten und Mais der Reihe nach dazugeben, würzen und abschmecken.
- 2** Ein bisschen von der Füllung und dem Reibekäse Beiseite stellen. Wraps damit füllen und einrollen.
- 3** Die Wraps in eine Auflaufform legen. Reste der Füllung darüber verteilen. Den restlichen Käse darüber geben. Alles für etwa 10 Minuten backen. Anschließend mit der Grillfunktion Goldbraun backen.



2 Wraps pro Portion

# TEX-MEX-WRAP

Kohlenhydrate 47g Eiweiß 44g Fett 36g Kalorien 709

2 Protein Wraps  
80 g Hackfleisch, Rind, roh  
30 g Zwiebel  
30 g Paprika, rot  
30 g Paprika, gelb  
3 Cherrytomaten  
20 g Mais (Konserve)  
20 g Kidneybohnen  
1 TL Olivenöl  
30 g Schmand, 24% Fett  
30 g Reibekäse, light, 16% Fett  
i. Tr.  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz  
1 Prise Chiliflocken

**1** Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zwiebel hacken. Die Paprika würfeln und die Tomaten vierteln.

**2** Hackfleisch in der Pfanne mit etwas Olivenöl krümelig anbraten. Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten weiter braten. Paprika, Mais, Bohnen und Tomaten zum Hackfleisch geben und kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

**3** Wraps kurz erwärmen. Den Schmand auf die Wraps streichen, das Hackfleisch darauf verteilen und fest zusammenrollen. In eine ofenfeste Form legen, Käse darüber streuen und im Ofen für etwa 20 Minuten überbacken.

**4** Überbackene Wraps aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.





2 Wraps pro Portion

# NACHOS

Kohlenhydrate 33g   Eiweiß 15g   Fett 15g   Kalorien 333

2 Protein Wraps  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Prise Currypulver  
1 Prise Salz

**1** Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und zwei Wraps zu Nachos schneiden. Nachos in eine kleine Schale geben, ölen, würzen und gut vermischen.

**2** Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Nachos darauf verteilen und ab in den Ofen. Nach 5-10 Minuten, wenn die Nachos goldbraun sind, aus dem Ofen nehmen. Etwas abkühlen lassen und mit einem Dipp deiner Wahl genießen.



1 Wrap pro Portion

# BLITZ-PIZZA MARGHERITA

Kohlenhydrate 33g   Eiweiß 25g   Fett 24g   Kalorien 461

1 Protein Wraps  
30 g Tomaten, passiert  
1 Tomaten, roh  
80 g Mozzarella, Büffel  
1 TL Oregano, getrocknet  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz  
5 Blatt Basilikum, Bund, roh

**1** Ofen auf 180 Grad vorheizen. Passierte Tomaten mit etwas Oregano, Salz und Pfeffer vermengen.

**2** Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.

**3** Wrap mit der Tomatensoße bestreichen. Mit dem Mozzarella und den Tomaten belegen und im Ofen für etwa 15 Minuten backen.

**4** Die Pizza mit etwas frischem Basilikum garnieren und servieren.



1 Wrap pro Portion

# BUNTE WRAP-PIZZA

Kohlenhydrate 31g Eiweiß 21g Fett 14g Kalorien 344

1 Protein Wrap  
30 g Tomaten, passiert  
30 g Paprika, gelb  
50 g Tomaten, roh  
30 g Zucchini  
20 g Mais (Konserven)  
30 g Reibekäse, 45% Fett i. Tr.  
0.5 TL Oregano, getrocknet  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz  
3 Blatt Basilikum, Bund, roh

- 1** Passierte Tomaten mit etwas Oregano oder italienischen Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2** Paprika in Streifen und Zucchini, Tomaten in Scheiben schneiden.
- 3** Wrap mit der Tomatensoße bestreichen. Mit dem Gemüse belegen und den Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.



2 Wraps pro Portion

# HÄHNCHEN- PROTEIN-WRAP

Kohlenhydrate 43g   Eiweiß 47g   Fett 19g   Kalorien 545

2 Protein Wraps  
120 g Hähnchen, Brust, mit  
Haut, roh  
100 g Romana Salat  
3 Cherrytomaten  
60 g Paprika, gelb  
40 g Zwiebel, rot  
5 g Petersilie, roh  
1 EL Chilisoße  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz

**1** Salat schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Paprika in  
Würfel schneiden, Tomaten vierteln. Petersilie und Zwiebel hacken.

**2** Hähnchen in Streifen schneiden und in etwas Olivenöl rundherum  
anbraten. Gehackte Zwiebel hinzufügen und kurz weiterbraten.  
Chilisoße unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Wrap nach Packungsbeilage erwärmen, mit den Zutaten füllen und  
zusammenfalten. Warm oder kalt genießen.



2 Wraps pro Portion

# PROTEIN-WRAP MIT HÜTTENKÄSE

Kohlenhydrate 40g Eiweiß 56g Fett 19g Kalorien 572

2 Protein Wraps  
100 g Romana Salat  
100 g Gurke, roh  
5 g Petersilie, roh  
120 g Hähnchen, Brust, ohne  
Haut, roh  
70 g Hüttenkäse, nature  
1 EL Olivenöl  
1 TL Zitronensaft  
1 EL Chilisoße  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz

**1** Salat in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Gurke schälen und würfeln. Petersilie hacken.

**2** Hüttenkäse in eine Schüssel geben. Gurke und Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und alles gut miteinander vermengen.

**3** Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. In etwas Olivenöl von allen Seiten gut anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

**4** Wrap nach Packungsbeilage in der Mikrowelle oder in der Pfanne erwärmen.

**5** Warmen Wrap auf einen Teller legen. Mit den Zutaten belegen und zusammenfalten.



2 Wraps pro Portion

# WRAPTASCHEN MIT HÜTTENKÄSE

Kohlenhydrate 42g Eiweiß 30g Fett 12g Kalorien 406

2 Protein Wraps  
100 g Hüttenkäse, nature  
150 g Gurke, roh  
4 Cherrytomaten  
30 g Zwiebel, rot  
5 g Basilikum, Bund, roh  
1 TL Zitronensaft  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz

**1** Gurke schälen und fein würfeln. Tomaten vierteln. Zwiebel und Basilikum fein hacken.

**2** Alles in eine Schüssel geben, Hüttenkäse hinzufügen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen.

**3** Wrap in der Mikrowelle oder in der Pfanne kurz erwärmen. Mit dem Hüttenkäse-Mix füllen und zusammenfalten.

**4** Die Wraptasche in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten und sofort warm genießen.



2 Wraps pro Portion

# JOGHURT-CHICKEN-WRAP

Kohlenhydrate 41g Eiweiß 32g Fett 13g Kalorien 425

2 Protein Wraps  
50 g Salat  
3 Cherrytomaten  
30 g Mais (Konserve)  
5 g Petersilie, roh  
50 g Hähnchen, Aufschnitt  
50 g Joghurt, natur, 3,5% Fett  
1 TL Senf  
1 TL Zitronensaft  
10 g Parmesan, gerieben  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz

- 1** Salat waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Tomaten vierteln, Petersilie hacken und Hähnchen in kleine Stücke schneiden.
- 2** Joghurt in eine Schüssel geben. Senf, Petersilie und Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und verrühren.
- 3** Wrap nach Packungsbeilage erwärmen damit er sich gut falten oder rollen lässt.
- 4** Wrap auf einen Teller legen. Mit dem Joghurt bestreichen und anschließend Salat, Tomaten, Mais und Hähnchen hinzufügen. Zum Schluss etwas Parmesan darüberstreuen.
- 5** Den Wrap zusammenrollen oder falten.



2 Wraps pro Portion

# TOFU-WRAP MIT ERDNUSSSAUCE

Kohlenhydrate 43g Eiweiß 29g Fett 39g Kalorien 659

2 Protein Wraps  
100 g Tofu  
60 g Paprika, rot  
100 g Gurke, roh  
100 g Avocado, roh  
5 g Minze, frisch  
1 TL Sesamöl  
1 TL Sojasoße  
1 EL Erdnussbutter  
2 EL Kokosmilch, cremig,  
ungesüßt  
1 TL Limettensaft  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz  
1 Prise Chiliflocken

**1** Gurke schälen und würfeln. Etwas Minze hacken und die Paprika ebenfalls würfeln. Avocado halbieren, schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Mit etwas Limettensaft vermengen und ziehen lassen.

**2** Für die Erdnussauce die Erdnussbutter, Kokosmilch, Sojasauce und 1/2 TL Sesamöl in eine Schüssel geben. Chiliflocken hinzufügen und alles gut miteinander verrühren.

**3** Tofu würfeln und in einer Pfanne mit etwas Sesamöl rundherum knusprig anbraten.

**4** Wrap nach Packungsbeilage erwärmen. Mit dem Avocado-Paprika-Mix und dem Tofu füllen, Erdnussauce darübergeben und zusammenfalten.





2 Wraps pro Portion

# PROTEIN- THUNFISCH-WRAP

Kohlenhydrate 42g   Eiweiß 47g   Fett 9g   Kalorien 449

2 Protein Wraps  
50 g Paprika, gelb  
100 g Gurke, roh  
5 g Petersilie, roh  
80 g Thunfisch, im Wasser,  
Dose  
100 g Frischkäse, natur  
20 g Salat  
1 EL Zitronensaft  
1 Prise Salz

**1** Gurke und Paprika würfeln und Petersilie hacken.

**2** Für die Thunfischcreme den Thunfisch mit dem Frischkäse und der gehackten Petersilie in eine Schüssel geben. Paprika und Gurke hinzufügen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermengen.

**3** Wrap nach Packungsbeilage erwärmen, mit dem Thunfisch-Frischkäse-Mix und etwas Salat füllen und zusammenrollen oder falten.



2 Wraps pro Portion

# RATATOUILLE-WRAP

Kohlenhydrate 48g Eiweiß 28g Fett 25g Kalorien 543

2 Protein Wraps  
80 g Zucchini  
50 g Paprika, gelb  
50 g Paprika, rot  
100 g Tomaten, roh  
30 g Zwiebel, rot  
50 g Aubergine, roh  
0.5 Knoblauchzehe  
50 g Feta  
1 EL Olivenöl  
1 TL Kräuter der Provence,  
zum Streuen  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz

- 1** Zucchini, Paprika, Aubergine und Tomaten würfeln. Zwiebel und Knoblauch hacken.
- 2** Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in etwas Olivenöl andünsten. Kräuter der Provence unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Wrap nach Packungsbeilage erwärmen. Mit dem Gemüse befüllen. Feta würfeln und hinzufügen. Wrap zusammenrollen und von beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne knusprig anbraten.
- 4** Wrap aus der Pfanne nehmen und noch warm genießen.



1 Wrap pro Portion

# CHEESEBURGER-WRAPS

Kohlenhydrate 21g Eiweiß 30g Fett 22g Kalorien 412

1 Protein Wrap  
80 g Hackfleisch, Rind, roh  
20 g Zwiebel  
1 TL Olivenöl  
2 Cherrytomaten  
10 g Essiggurken  
10 g Salat  
15 g Reibekäse, light, 16% Fett  
i. Tr.  
1 TL Ketchup  
1 TL Senf  
1 Prise Pfeffer, schwarz  
1 Prise Salz

- 1** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin etwa 5 Minuten krümelig anbraten. Zwiebel hacken, hinzufügen und nochmals 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Salat waschen und in Streifen schneiden. Tomaten vierteln und die Essiggurke in dünne Scheiben schneiden.
- 3** Wrap kurz erwärmen. Mit dem Salat, dem Hackfleisch und den Tomaten belegen. Etwas Ketchup und Senf darüber geben und zum Schluss etwas Käse darüberstreuen. Den Wrap falten oder zusammenrollen und servieren.



1 Wrap pro Portion

# PROTEIN- FRÜHSTÜCKS-WRAP

Kohlenhydrate 22g   Eiweiß 18g   Fett 27g   Kalorien 421

1 Protein Wrap  
1 Ei  
1 EL Milch, 1,5%  
30 g Paprika, gelb  
2 Cherrytomaten  
70 g Avocado, roh  
20 g Salat  
20 g Frischkäse, Kräuter  
5 g Butter  
1 TL Zitronensaft  
1 Prise Pfeffer, schwarz  
1 Prise Salz

**1** Paprika fein würfeln, Tomaten vierteln und Salat in Streifen schneiden. Avocado schälen, entkernen und in Stücke schneiden.

**2** Avocado und Paprika in einer Schüssel mit etwas Zitronensaft vermengen.

**3** Ei und Milch mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Ei hinzugeben und unter Rühren bei schwacher Hitze zum Stocken bringen.

**4** Wrap kurz erwärmen und mit dem Frischkäse bestreichen. Erst den Salat und das Rührei auf dem Frischkäse verteilen. Anschließend die Paprika, die Avocado und die Tomaten darüber geben und zusammenfalten.



2 Wraps pro Portion

# LACHS- PROTEIN-WRAPPS

Kohlenhydrate 38g   Eiweiß 37g   Fett 32g   Kalorien 604

2 Protein Wraps  
100 g Lachsfilet, natur  
80 g Salat  
70 g Paprika, rot  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Sesam, schwarz  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz

- 1** Salat waschen und trocken schleudern. Paprika in feine Streifen schneiden.
- 2** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachs von beiden Seiten mehrere Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und die Pfanne kurz mit einem Zewa auswischen.
- 3** Wrap nacheinander für ca. 10-20 Sekunden von jeder Seite in die Pfanne legen.
- 4** Auf einem Brett mit Lachs, Paprika und Salat belegen und mit schwarzem Sesam garnieren und einrollen. Direkt servieren und genießen.



1 Wrap pro Portion

# PROTEIN- WRAP MIT LACHS

Kohlenhydrate 22g Eiweiß 39g Fett 17g Kalorien 409

1 Protein Wrap  
1 Ei  
100 g Lachs, geräuchert  
2 EL Frischkäse, natur  
1 TL Zitronensaft  
3 g Petersilie, roh  
1 Frühlingszwiebel  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz

**1** Das Ei etwa 10 Minuten hart kochen und abkühlen lassen. Anschließend pellen und in Scheiben schneiden.

**2** Petersilie hacken, mit dem Frischkäse und etwas Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Wrap kurz erwärmen und mit dem Frischkäse bestreichen. Mit dem Lachs und dem Ei belegen. Gehackte Frühlingszwiebel darüberstreuen und zusammenrollen.



2 Wraps pro Portion

# GYOZA

**Kohlenhydrate** 41g   **Eiweiß** 26g   **Fett** 19g   **Kalorien** 452

2 Protein Wraps  
2 Frühlingszwiebel  
10 g Pak Choi  
1 Chilischote, Rot, frisch  
75 g Veganes Hackfleisch  
etwas Koriander, frisch  
1 TL Sesamöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz

**1** Das Gemüse waschen und sehr fein hacken/schneiden. Sesamöl in die Pfanne geben und das Gemüse mit dem Hackfleisch, Chili und Koriander darin anbraten. Würzen und abschmecken.

**2** In der Zwischenzeit wird der Gyoza Teig vorbereitet. Nimm dir eine Tasse mit einem Durchmesser von ca. 8 cm und setze sie umgedreht (Öffnung nach unten) am äußersten Rand des Wraps auf. Schneide nun mit dem Messer, der Tasse entlang einen Kreis aus dem Teig. Der Kreis muss nicht perfekt sein. Aus einem Wrap bekommst du so ca. 3 runde Mini-Wraps. Aus 2 Wraps werden also 6 Gyoza (=1 Portion). Die Nährwerte beinhalten aber auch noch den „Verschnitt“ der Wraps. Dies müsste man theoretisch wieder abziehen. Verwende den Verschnitt zum Beispiel für eine Flädlesuppe.

**3** Sobald die Füllung der Gyoza gut angebraten ist, kommt sie in eine kleine Schüssel. Die Pfanne auf dem Herd lassen - die brauchen wir gleich nochmal. Herd ausmachen oder auf eine niedrige Stufe stellen.

**4** Fülle nun Wasser in eine Schüssel und lege die Teigkreise für 20 Sekunden (nacheinander) hinein. Drücke sie danach mit einem Küchentuch trocken. Sie sollten sich mit den Fingern leicht zusammendrücken lassen und von der Konsistenz leicht matschig sein. Der Teig darf sich aber nicht auflösen. Gib nun jeweils einen großen Löffel der Füllung in die Mitte eines Teig-Kreises. Klappe den Teig mit der Füllung einmal in der Hälfte zusammen. Falte und drücke den Rand der Gyoza so gut es geht zusammen.

**5** Die Gyoza kommen dann in die Pfanne, in der vorher die Füllung angebraten wurde. Brate sie nun bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun an. Serviere sie noch warm und mit einer kleinen Schale Sojasoße. Guten Appetit!



2 Wraps pro Portion

# PROTEIN- WRAP-TASCHE

Kohlenhydrate 38g   Eiweiß 20g   Fett 17g   Kalorien 401

2 Protein Wraps  
15g veganes Hack  
etwas Cheddar, gerieben  
1 Salatblatt  
1/2 Paprika, rot  
1/4 Avocado  
1 Prise Pfeffer, schwarz  
1 Prise Salz

**1** Eine große Tasse mit der Öffnung nach unten mittig auf einen Wrap legen und mit einem Messer die Kanten der Tasse nachfahren, um einen Kreis aus dem Wrap zu schneiden. Durchmesser sollte etwa 10cm sein.

**2** Hackfleisch anbraten, die Paprika und den Salat waschen. Die Paprika halbieren, entkernen und die Hälfte in Streifen schneiden.

**3** Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und von einer Hälfte das Fruchtfleisch aus der Schale trennen und erneut halbieren. Ein Viertel der Avocado jetzt mit einer Gabel zerdrücken.

**4** Auf dem zweiten Wrap, mittig das Hackfleisch, den Käse, die Paprika, das Salatblatt und zuletzt die Avocado aufeinander stapeln. Nun das Gewürz darüber streuen und den ausgeschnittenen Teil des ersten Wraps darauf platzieren. Mit den Wrapresten lässt sich zum Beispiel super eine Flädlesuppe machen.

**5** Die Seiten des großen Wraps einklappen, sodass eine Tasche entsteht. Die Tasche jetzt mit der Seite nach unten, wo sich der kleine Wrap befindet, anbraten. Wenn diese Seite schön braun angebraten ist, die Tasche wenden und nochmal kurz anbraten. Noch warm genießen.