

Gemüse-Wraps



Zutaten

- 4 Blätter Eisbergsalat
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 rote Paprikaschote
- Kräuterquark
- 4 Vollkornwraps



Start

waschen

schälen

bestreichen

in Streifen schneiden

dünne Scheiben hobeln

belegen*

belegen*

aufrollen

*Rohkost nur, wenn Ihr Kind schon ausreichend kauen kann, ansonsten den Salat weglassen und die Gemüsestreifen dünsten (z. B. in der Mikrowelle).

Ziel