



Office Wrap

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Weizen-Wrap (gibt es fertig im Handel)
- 1 Blatt Endiviensalat
- Stück einer Sellerie
- ¼ Apfel
- etwas Thunfisch im eigenen Sud
- 4 schwarze, entkernte Oliven
- 1 EL Naturjoghurt 1%
- Salz
- Pfeffer
- verschiedene frische Kräuter
- fettreduzierter Hartkäse

Zubereitung:

- Endiviensalat waschen und in Streifen schneiden.
- Die Sellerie putzen und fein reißen, den Apfel schälen und fein-blättrig schneiden. Thunfisch abseihen, die Oliven halbieren.
- Das Weizen-Wrap mit Wasser befeuchten kurz in das Backrohr legen, danach mit Salat, Sellerie, Apfel, Thunfisch und Oliven belegen.
- Aus dem Naturjoghurt und den Gewürzen eine Sauce bereiten und über den Wrap Belag gießen.
- Die frischen Kräuter hacken und Hartkäse darüberreiben.
- Einschlagen, einrollen und in Alufolie wickeln.