2A Vegetarian

Griechischer Wrap

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Endivie mit dem Olivenöl vermengen. Den Wrap mit dem Tomatenmark bestreichen und mit Endivie, Schalotte, Tomaten und Mozzarella belegen. Mit Oliven, Kapern und evtl. frischer Petersilie garnieren. Den Feta darüber zerbröckeln und nach Belieben noch mit etwas Pfeffer würzen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 3 TL Feta light (ca. 15 g)
- [ ] ¼ Kugel Mozzarella light in Stücken
- [ ] Große Handvoll Endivie
- [ ] 7 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 3 TL Kapern
- [ ] 4 schwarze Oliven, halbiert
- [ ] 2 TL Tomatenmark
- [ ] ¼ Schalotte in Ringen
- [ ] Pfeffer
- [ ] Optional: frische Petersilie

Nährwerte pro Person

Energie	**342 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**25 g**