



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     |