

- [Schulaktion Gesunde Pause](#)
- [Rezepte](#)
- Vital Wrap

Vital Wrap

mit Kiri® 500g und Leerdammer® Original Scheiben

Zubereitungszeit: 5 Min

Obst und Gemüse bringen Abwechslung und Aromen ins tägliche Wasser, sind gesund und vor allem lecker. Ihr Kind trinkt mehr. Und trinken ist wichtig. Wenn der Durst kommt, hat der Körper bereits Mangel an Flüssigkeit!

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Esslöffel Kiri®
- 70 g Eisbergsalat
- 15 Scheiben Karotten
- 3 Scheiben Tomaten
- 8 Scheiben Avocado
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 halbe Scheiben Leerdammer® Original

Zubereitung

Die Tortilla gleichmäßig mit Kiri® bestreichen und ca. 50 g Eisbergsalat mittig verteilen.

Darauf die Karotten-, Tomaten- und Avocado Scheiben verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und den diagonal halbierten Leerdammer® Original auflegen. Dann die restlichen 20 g Eisbergsalat darüber geben.

Zu einem Wrap falten, zusammenrollen und in einen Wrap Bag einwickeln.

Zum Schluss mittig schräg halbieren.