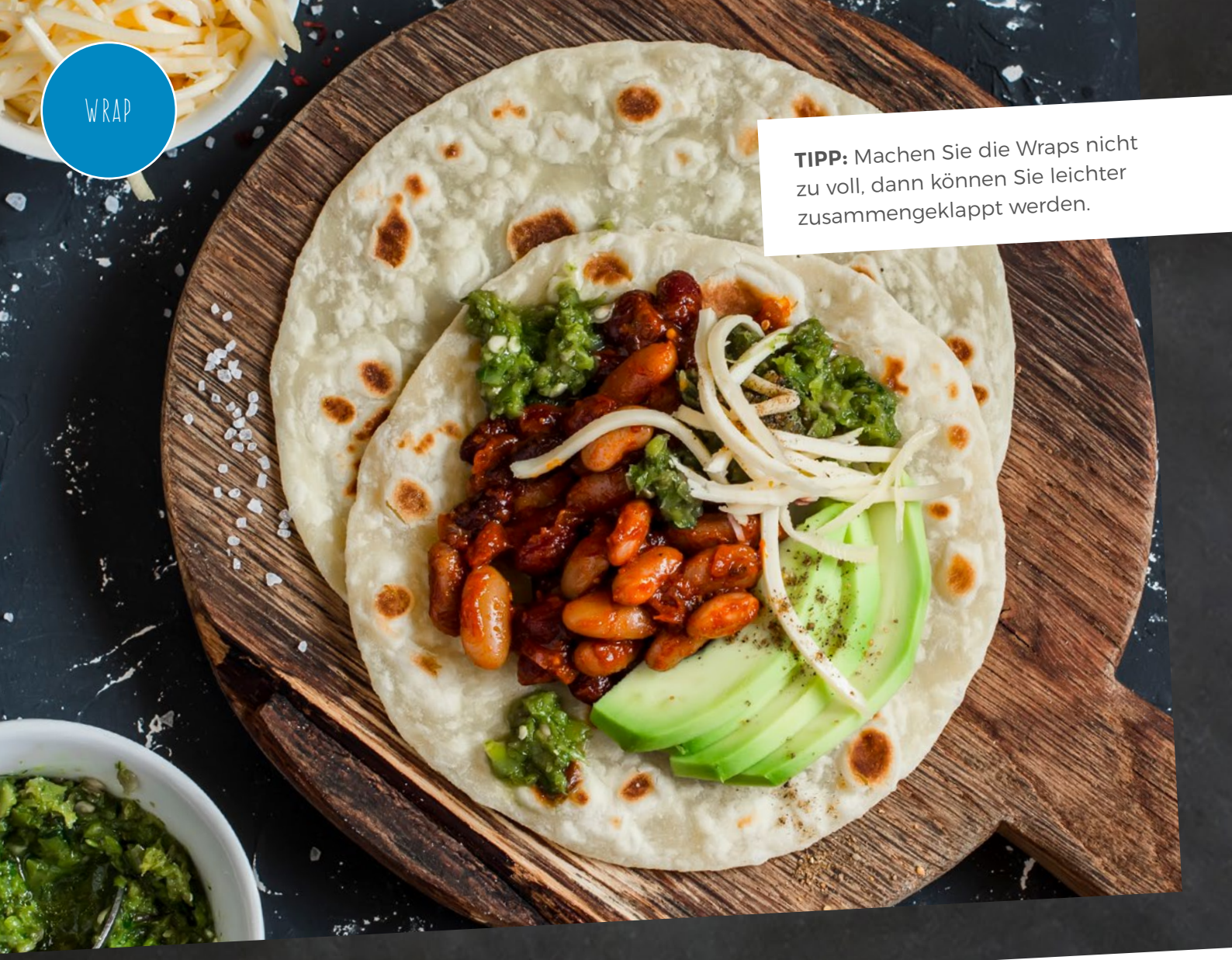
WRAP



TIPP: Machen Sie die Wraps nicht zu voll, dann können Sie leichter zusammengeklappt werden.

California Wrap

mit Kidneybohnen, Avocado und Spinat

Für 10 Wraps:

10 Original Soft Tortilla, Art. 98559
4 Dosen rote Kidneybohnen
5 Avocados
5 Kohlrabi
200 g Babyspinat
200 g getrocknete Tomaten
200 g Schmand

1. Kidneybohnen in einem Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen. Die Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Babyspinat waschen und trockentupfen. Tomaten klein schneiden.
2. Wraps im Ofen, in der Mikrowelle oder in einer Pfanne erwärmen und anschliessend mit Schmand bestreichen. Danach kann der Wrap befüllt werden.
3. Die zwei gegenüberliegenden Seiten über der Füllung zusammenklappen, dann die dritte Seite ebenfalls umklappen und zur offenen Seite hin eng aufrollen.

Viele weitere Rezeptideen finden Sie unter:
www.edna.ch/rezepte

EDNA