

EPISODE 25 - FINGERFOODS - 2 VERSCHIEDENE WRAPS

Speck & Frühlingszwiebeln Wraps

Zutaten pro Wrap:

Tortilla

70 - 80 g Frischkäse

1 Frühlingszwiebel

70 - 80 g Baconwürfel

Gemahlener schwarzer Pfeffer

Spinat, Rucola und Walnuss Wraps

Zutaten pro Wrap:

Tortilla

70 - 80 g Frischkäse

1 TL Harissa Paste

1 Handvoll gehackte Walnüsse

1 Handvoll Baby Spinatblätter

1 Handvoll Rucola

Rezept:

Den Frischkäse gleichmäßig über die Tortilla verteilen

Die anderen Zutaten gleichmäßig auf die Tortilla auch verteilen

Fest zusammenrollen

In Frischhaltefolie fest einwickeln und ca. 2 Stunden im Kühlschrank stellen

Vom Frischhaltefolie entfernen und die Enden abschneiden

Halbieren und dann schneide jedes Stück diagonal