

Wraps mit Lachs und Ei

FrISChe Kresse verleiht dieser Füllung ein pikantes und leckeres Aroma!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei



Für 2 Stück

2 Stück glutenfreie Wraps (ich verwende Wraps von Schär)

1 hart gekochtes Ei

50g Räucherlachs

2 EL Schmand (ggf. laktosefrei)

1/2 Schälchen Kresse

etwas Eisbergsalat

Pfeffer

Salz

1. Eisbergsalat waschen und in dünne Streifen schneiden. Das Ei schälen und in Scheiben schneiden. Kresse schneiden.

2. Die Wraps nach Packungsanleitung erwärmen. Hierzu kann die Mikrowelle oder eine beschichtete Pfanne verwendet werden. Damit sich die Wraps gut rollen lassen, so ist es wichtig, dass diese gut erwärmt werden! Sind die Wraps jedoch zu sehr erwärmt, so werden die Teigfladen hart! Ich empfehle beim Erwärmen immer wieder zu prüfen, bis die weiche und gut rollbare Textur erreicht ist, dies geht



ziemlich schnell!

3. Nun die Wraps jeweils mit einem Esslöffel Schmand bestreichen, salzen und pfeffern. Mit Eisbergsalat, Lachs, Ei und Kresse belegen und aufrollen.

Tipp: Die Wraps in Stücke schneiden und mit Zahnstocher feststecken. So erhält man ideale Häppchen für jede Party!



