



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Rollender Schinken

Zutaten (für 1 Person)

80 g Schinken
200 g Blattspinat (auch Babyspinat)
1 mittelgroßer Apfel
1 mittelgroße Vollkorn tortilla
2 TL Senf
2 Scheibe Tomate
Basilikumblätter



Zubereitung

1. Schinken in Streifen schneiden.
2. Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Apfel waschen und raspeln.
3. Die Vollkorn tortilla nach Belieben toasten, dann mit Senf bestreichen. Tomate, Apfel, Spinat, Schinken und Basilikumblätter darauf verteilen.
4. Die gefüllten Tortillas zusammenrollen.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.