



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Bunte Wraps

### Zutaten (für 4 Stück)

1 Gurke  
2 Tomaten  
2 Chicorée-Salatherzen  
200 g Hähnchenbrust  
4 weiche Vollkorn tortillas  
Kräuterfrischkäse  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung

1. Gurke und Tomaten waschen. Gurke schälen. Tomaten und Gurke in Stückchen schneiden.
2. Salat waschen und klein schneiden.
3. Hähnchenbrust in kleine Scheiben schneiden.
4. Vollkorn tortillas mit Kräuterfrischkäse bestreichen und mit Salat und Gemüse belegen.
5. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.