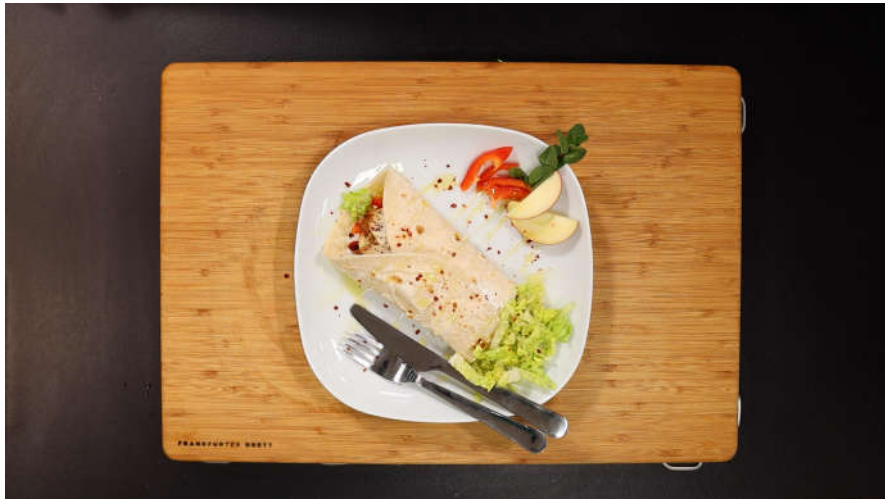


ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE

SELBSTGEMACHTE WRAPS



10 min



Zutaten für 2 Personen

3	(Weizen-) Wraps
je 1	Paprika, Salatherz, Apfel
4	Tomaten (getrocknet)
100-125g	Putenbrust
1 EL	Zitronensaft
100g	Joghurt (bio, fettarm)
	Salz, Pfeffer, Minze



Vorbereitung:

1. Apfel in mundgerechte Stücke schneiden
2. Paprika in mundgerechte Streifen schneiden
3. Getrocknete Tomaten klein schneiden
4. Entferne die ersten 2-3 Salatblätter und zerkleinere den Rest
5. Minze grob hacken



Let's cook:

6. Joghurt, Zitronensaft, Minze, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und kurz ziehen lassen
7. Belege deinen Wrap mit Putenbrust und den restlichen Zutaten nach Belieben
8. Gib abschließend etwas Dressing über deinen Wrap



Tipps und Variationen:

- Belege deinen Wrap mit anderen saisonalen Zutaten deiner Wahl. Probiere dich aus und entdecke deinen Lieblings-Wrap
- Die Minze verleiht dem Wrap nicht nur eine angenehme Frische sondern die darin enthaltenen ätherischen Öle beruhigen zusätzlich die Magenschleimhaut und unterstützen die Verdauung
- Wenn du mehr Zeit hast, kannst du auch frische Putenbrust verwenden. Brate diese dazu kurz an und würze sie mit Salz und Pfeffer



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de