Sommerliche Eiweisswraps mit Kräuterquark

Schnelle, leichte Wraps mit Avocado, gegrilltem Gemüse und proteinreichem Quark - auch kalt lecker. Der Schlüssel ist die Balance der Komponenten. Wenn warm, frisch, cremig und knackig zusammenkommen, wirkt das Ergebnis vollständig und nicht wie eine lose Sammlung einzelner Zutaten. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei. Für entspanntes Kochen lohnt sich Mise en Place: alles schneiden, abmessen und bereitstellen, bevor die Hitze ins Spiel kommt. So lassen sich Gargrad und Würzung deutlich präziser steuern.

4–6 Portionen | 35 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 8 Low-Carb-Wraps (Eiweissbasis)
- 300 g veganer Quark mit Kräutern
- 1 Avocado (Scheiben)
- 200 g gegrillte Zucchini- oder Auberginenscheiben
- 150 g Romana-Salat
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Wraps mit Kräuterquark bestreichen.

02 Avocado und Gemüse auflegen, mit Salat ergänzen.

03 Mit Salz und Pfeffer würzen, fest aufrollen und halbieren.

04 Kühl lagern oder direkt essen.