

# Sommerliche Eiweisswraps mit Kräuterquark



## ► Beschreibung

Schnelle, leichte Wraps mit Avocado, gegrilltem Gemüse und proteinreichem Quark – auch kalt lecker.

## ► Zutaten

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

## ► Zubereitung

1. Wraps mit Kräuterquark bestreichen.
2. Avocado und Gemüse auflegen, mit Salat ergänzen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen, fest aufrollen und halbieren.
4. Kühl lagern oder direkt essen.

## ► Zusatzinfos

Etwas Zitronensaft über die Avocado träufeln.

Erstellt mit der ZUTATO-App

