

Bunte Gemüse-Wraps – „Knackig & erfrischend, passend für die Sommerzeit.“

Abendessen oder Pausensnack

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zutaten für 12 Portionen:

12 Palatschinken (oder ersatzweise

Tortillafladen)

Für die Palatschinken:

700 ml Milch

300 g Mehl

4 Eier

Salz

Butterschmalz zum Backen

Für die Füllung:

6 kleine, rote Äpfel (ca. 700 g)

22 EL Joghurt-Frischkäse (ca. 450 g)

Prise Salz

Prise Pfeffer

10 TL Zitronensaft einer frischen Zitrone

600 g Salatgurke (ca. 1 große Salatgurke)

600 g Möhren

600 g Kohlrabi (4 Stück, mittelgroß)

Frischhaltefolie

Stelle bereit:

Beschichtete Pfanne

Schöpfkelle

Rührgerät

Große Rührschüssel

Gemüsemesser

Schneidebrett

Sparschäler

kleine Rührschüssel

Rührlöffel

Schüsseln für die Gemüsestifte

Und so wird's gemacht, Schritt für Schritt:

1. Für den Palatschinken Milch, Mehl, Eier und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne etwas Butterschmalz heiß werden lassen, eine Schöpfkelle Teig hineingeben und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Sobald die Unterseite braune Ränder bekommt, den Palatschinken wenden und fertig backen. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten, es sollten 12 Palatschinken werden.
2. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden.
3. Die Apfelwürfel mit dem Frischkäse mischen sowie mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft.
4. Das Gemüse mit einem Sparschäler schälen und in dünne Stifte schneiden.
5. Anschließend die Palatschinken mit Apfel-Frischkäse bestreichen, die Gemüsestifte als Reihe darauf legen und den Fladen mit den Stiften fest aufrollen.

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen.“

6. Zum Schluss die Wraps mit einigen Lagen Frischhaltefolie umwickeln – auf diese Weise kann man sie gut transportieren und sie bleiben in Form

Tipp:

Wer mag, kann die Palatschinken vorbereiten. Anstelle des Apfels schmecken Birnen genauso gut. Frische Kräuter bieten viel Spielraum für geschmackliche Variationen.