



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Salat-Wrap mit Schinken und Käse

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- 90 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 mittelgroße Karotte
- 150 g Gartengurke
- 8 Blätter Kopfsalat
- 4 Weizentortillas
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 4 Scheiben Emmentaler

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Salat-Wrap mit Schinken und Käse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

30,3 g Fett	26,7 g Kohlenhydrate	15,5 g Eiweiß	3,1 g Ballaststoffe	440
kcal Brennwert				

**Salat-Wrap mit Schinken und Käse:** 1 Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden. 1 Salatgurke der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore mit 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Nativem Olivenöl Extra verrühren.

8 Salatblätter, die Karottenstreifen und die Gurkenscheiben auf 4 Weizentortillas verteilen und mit dem Dressing marinieren. Die Schinken- und Käsescheiben auf dem Salat verteilen.

Die Tortillas auf zwei Seiten etwas einschlagen und fest zusammenrollen.

Die Wraps jeweils in ein Blatt Brotpapier einrollen und mit einem scharfen Messer halbieren.