



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

### Tex Mex Tortilla Wraps mit Chili sin Carne

- 225 g GEFRO Chili sin Carne
- 4 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Chilischote, mittelscharf
- 8 Tortillas, ca. 20 cm Durchmesser
- 150 g Schmand
- 0,5 Limette (Saft)

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

## Tex Mex Tortilla Wraps mit Chili sin Carne

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21,8 g Fett	67,7 g Kohlenhydrate	20,8 g Eiweiß	16,4 g
Ballaststoffe	586 kcal Brennwert		

**Tex Mex Tortilla Wraps mit Chili sin Carne:** 225 g GEFRO Chili sin Carne in 1 Liter kaltes Wasser einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben 1 mittelscharfe Chilischote längs halbieren, entkernen und mit dem Chili mitkochen.

In der Zwischenzeit die Tortillas einzeln in der Mikrowelle auf höchster Stufe 10 - 20 Sekunden erwärmen, damit sie sich leichter falten lassen.

Das Chili portionsweise in die Mitte der Tortillas verteilen. Nun von vorne ein Drittel einschlagen und dann die Seiten übereinander falten.

50 g Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. 150 g Schmand mit dem Saft einer halben Limette verrühren.

Nun die Tortillas auf Tellern anrichten, den Schmand darauf geben, mit 4 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix, den kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln und nach Belieben mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen und servieren.