



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

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
- 8 Tortillas, ca. 20 cm Durchmesser
- 150 g Schmand
- 1 Chilischote, mittelscharf
- 0,5 Limette (Saft)

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Chili zubereiten:

225 g GEFRO Chili sin Carne in 1 Liter kaltes Wasser einrühren und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Nach Belieben 1 mittelscharfe Chilischote längs halbieren, entkernen und im Chili mitkochen.

2 Tortillas vorbereiten:

Die Tortillas einzeln in der Mikrowelle auf höchster Stufe 10 - 20 Sekunden erwärmen, damit sie weich werden und sich gut falten lassen.

3 Wraps füllen & formen:

Das fertige Chili portionsweise in die Mitte der warmen Tortillas geben. Nun zuerst das vordere Drittel einschlagen, anschließend die Seiten übereinanderfalten.

4 Topping vorbereiten:

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

5 Anrichten & Servieren:

Die gefüllten Tortillas auf Tellern anrichten, den Limetten-Schmand darübergeben und mit 4 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix, den Frühlingszwiebeln und nach Belieben mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen. Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra weiche Tortillas kannst du sie statt in der Mikrowelle kurz in einer heißen Pfanne ohne Fett erwärmen. Variante: Wer es schärfer mag, gibt zusätzlich feine Chiliwürfel oder etwas GEFRO Würzmischung Paprika-Chili über den Schmand. Nicht vergessen: Die Wraps lassen sich gut vorbereiten - Chili vorab kochen, Toppings schneiden und alles erst kurz vor dem Servieren zusammenbauen.