

## Schnelle Snacks

**i** Auch bei schnellen Snacks können wir, mit wenigen Handgriffen, durch zusätzliches Gemüse die Mahlzeit aufwerten und haben ohne Aufwand mehrere wichtige Bausteine der Ernährungspyramide untergebracht.

### Tortillas gemischt

#### Zutaten für 4 Personen

- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Zwiebeln
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 2 Tomaten, 2 Paprika, 1 Gurke
- 1 Dose Zuckermais
- VK-Tortillas
- Rahm
- 200 g Fleisch nach Belieben
- Distel- oder Rapsöl

Tortillas nach Anleitung erhitzen. Kidneybohnen mit Flüssigkeit und grob geschnittener Zwiebel aufkochen lassen und anschließend pürieren und warmhalten. Fleisch schnetzeln und in einer Pfanne mit Öl scharf anrösten. Avocado mit fein geschnittener Zwiebel und etwas Zitronensaft zerdrücken. Tomaten, Paprika und Gurke schneiden. Zuckermais abtropfen lassen. Tortillas nach Anleitung erhitzen. Tortillas nacheinander mit Avocado und Bohnenpaste bestreichen. Mit Fleisch und Gemüse belegen, einen Klecks Rahm darüber und anschließend zusammenrollen.

### Tortillas mit Schinken

#### Zutaten für 4 Personen

- 1 Packung (Vollkorn) Wraps
- 200 g Kräuterfrischkäse
- Je 1 Scheibe Kochschinken, pro Wrap
- 1/2 Kopf Salat
- Salz und Pfeffer

Die Wraps erhitzen (Mikrowelle, Backofen), mit Frischkäse bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 - 2 große Blätter Salat auf den Wrap legen. Zum Schluss werden 1 Scheibe Kochschinken auf den Salat legen. Den Wrap so straff wie möglich aufrollen.

*Zubereitungszeit: 15 min.*

*Nährwertangaben pro Portion:*

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
284	8,4 g	6 g	49,1 g