



Falafel Wrap

Wichtige Nährwerte	1 Portion
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	25,9 g
Fett	32 g
kcal	723

Zutaten für 1 Portion (2 kleine Wraps):

- 80 g Weizenmehl-Tortillas
- 100 g Falafel, zubereitet
- 1 Gurke, klein
- 1 Paprikaschote, klein, roh
- 1 Portion Pflücksalat
- 50 g Hummus, natur
- 25 g Cheddar, gerieben

Zubereitung:

1. Die Falafelbällchen bei 100 Grad im Backofen erwärmen, die Tortillas kurz mit aufwärmen.
2. Gurke und Paprika in Streifen schneiden, den Pflücksalat waschen und trocknen.
3. Die Tortillas mit Hummus bestreichen, die Falafel zerkleinern und mit der Rohkost auf die Tortillas geben.
4. Mit Käse bestreuen und vorsichtig einrollen.
5. Auf einem Teller anrichten oder in einer Brotdose mit zur Arbeit nehmen.

Dieses Rezept wurde speziell zum Diätmanagement bei Glykogenspeicherkrankheiten entwickelt. Informationen zu Allergenen entnehmen Sie der jeweiligen Produktverpackung.