

# Karottenwrap

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig



## Zutaten

2-3

MITTLERE    Bio Karotten

50 G

milden Käse

1

Bio Ei

Salz, Pfeffer

Sauerrahm oder Frischkäse, zum Bestreichen

BELAG

Schinken, Lachs, Mozzarella, Hüttenkäse, gebratene Hühner- oder Rindfleischstreifen, Salat und Gemüse der Saison, hartgekochte Eier, nach Belieben

## Zubereitung

1. Für den Wrap Karotten und Käse fein reiben.
2. Mit dem Ei vermischen und würzen.
3. Die Masse gleichmäßig, rechteckig und dünn auf Backpapier streichen.
4. Bei 200° Umluft, auf der höchsten Schiene, circa 12 Minuten backen.
5. Kurz überkühlen lassen,  
dann vorsichtig vom Papier lösen und nach Gusto belegen.
6. Eng zusammenrollen, in Stücke teilen und servieren  
– dazu passt eine Joghurt-Kräutersauce.