

# Rezept des Monats August

## Feta- Wrap mit Gemüse



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL schwarze, entsteinte Oliven
- 3 grüne, milde Peperoni (Glas)
- 3 Tomaten
- 1 grüne Paprikaschote
- 80 g Salatgurke (1 Stück)
- 200 g Feta
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Vollkorn-Tortillafladen (à ca. 22 cm Durchmesser)

### Zubereitungsschritte

1.

Oliven und Peperoni abtropfen lassen und klein schneiden. Tomaten und Paprika waschen, putzen, vierteln, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Gurke putzen, waschen, ebenfalls entkernen und klein würfeln. Feta zerbröseln und mit Gemüse, Zitronensaft und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2.

Tortillafladen nach Packungsanleitung leicht erwärmen, Gemüse-Feta-Mischung darauf verteilen, dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Die gegenüberliegenden Seiten leicht zur Mitte einschlagen und die Wraps aufrollen. Mittig halbieren und auf 4 Tellern angerichtet servieren.

(Eat-Smarter-Rezept)

**1 Portion enthält:**

**296 kcal, 14 g Fett, 13 g Eiweiß, 23 g KH**