



Prosciutto Wrap mit frischem Mozzarella

unter 650 Kalorien • 5 Minuten • 2465 kJ/589 kcal • Tag 3 kochen

701



Weizentortillas



Prosciutto



Rucola



Tomate



Mayonnaise



Basilikumpaste



Mozzarella



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 kleinen Topf und 1 Auflaufform

Zutaten 2 Personen

| | |
|----------------------------|----------------|
| | 2P |
| Weizentortillas 15) | 2 |
| Prosciutto | 72 g |
| Rucola | 50 g |
| Tomate DE | 1 |
| Mayonnaise 8) 9) | 34 ml |
| Basilikumpaste | 15 ml |
| Mozzarella 7) | 1 |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack |

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 260 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 948 kJ/227 kcal | 2465 kJ/589 kcal |
| Fett | 14,16 g | 36,81 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 4,75 g | 12,36 g |
| Kohlenhydrate | 13,91 g | 36,17 g |
| – davon Zucker | 1,48 g | 3,84 g |
| Eiweiß | 10,97 g | 28,52 g |
| Salz | 0,988 g | 2,568 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland



Zubereitung für 1 Portion:

Mozzarella abgießen und die Hälfte in 3 gleichmäßig große Scheiben schneiden.

Tomate längs halbieren und eine Hälfte in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Den **Wrap** auf mikrowellenfestem Geschirr bei 500 Watt für 60 Sek. erwärmen.

Zubereitung für 2 Portionen:

Mozzarella abgießen und in 6 gleichmäßig große Scheiben schneiden.

Tomate längs halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Die **Wraps** auf mikrowellenfestem Geschirr bei 500 Watt für 60 Sek. erwärmen.

Zubereitung für 1 Portion:

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Mayonnaise** mit der Hälfte der **Basilikumpaste** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Basilikum-Mayonnaise gleichmäßig auf dem **Wrap** verteilen.

Mit der Hälfte des **Rucola**, **Tomaten-** und **Mozzarellascheiben** und der Hälfte des **Prosciutto** toppen.

Zubereitung für 2 Portionen:

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Basilikumpaste** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Basilikum-Mayonnaise gleichmäßig auf den **Wraps** verteilen.

Mit **Rucola**, **Tomaten-** und **Mozzarellascheiben** und **Prosciutto** toppen.

Zubereitung für 1 Portion:

Die Seiten des **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen, fest aufrollen und genießen.

Zubereitung für 2 Portionen:

Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen, fest aufrollen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

