



ZUTATEN (für ca. 8 Stück)

Für den Teig:**200 g KOMEKO KNUSPERLUST**

2 g Salz

20 g Öl

100 g warmes Wasser

Für die Füllung:

250 g Magerquark

2 EL Milch

3-4 Stiele Petersilie

Salz / Pfeffer

½ Beet Kresse

½ Bund Schnittlauch

2 Möhren

¼ Eisbergsalat

150 g Putenbrust (sehr dünn geschnitten)

1 kl. Dose Mais



ZUBEREITUNG

Für den Teig:

1. **200 g KOMEKO KNUSPERLUST**, 2 g Salz, 20 g Öl und 100 g warmes Wasser zu einem festen Teig verkneten bis er dehnbar und elastisch ist
2. In Folie gewickelt ½ Stunde kühl stellen.

Für die Füllung:

1. 250 g Magerquark mit der Milch und der geschnittenen Petersilie glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kresse und Schnittlauch waschen und klein schneiden.
3. Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden.
4. Möhren grob raspeln oder schneiden.
5. Alle Zutaten für die Füllung bereitstellen.
6. Den Teig (für eine Pfanne ø 25 cm) auf 40 g abwägen, Kugeln formen und auf 25 cm Größe ausrollen (immer gut bemehlen).

7. Die Wraps bei starker Hitze, Pfanne leicht geölt, in kurzer Zeit von beiden Seiten ca. 30-40 Sek. braten (wenn sie zu lange braten werden die Wraps hart).
8. Nach dem Braten etwas Quarkmasse aufstreichen, Möhren, Kresse und Schnittlauch, Eisbergsalat und Mais sowie Putenbrust gleichmäßig darauf verteilen und aufrollen.

