

# Stark durch den Tag

## Vital Wraps

### Zutaten (2 Stück)

- 2 Wraps
- 2 EL Frischkäse oder Ketchup
- 1 hartgekochtes Ei
- 1 rote Paprika in Streifen
- weiteres Lieblingsgemüse in Scheiben oder Stücken
- 4 EL geriebener Käse

### Zubereitung

- Wraps jeweils mit 1 Esslöffel Frischkäse oder ähnlichem bestreichen. Ei pellen und in Viertel schneiden.
- Mit Gemüse und Ei belegen und mit Käse bestreuen. Untere Seite einschlagen, Seiten links + rechts einschlagen und dann fest einrollen.
- Die Zutaten lassen sich gut variieren und sorgen für eine gute Abwechslung.

