

FRÜHLINGS-WRAPPS

MIT JUNGKNOBLAUCH, SPINAT & TATSOI



ZUTATEN

4 Wraps
1 Bund Jungknoblauch
100 g Spinat
100 g Tatsoi
200 g Naturjoghurt
1-2 EL Olivenöl
½ Zitrone (Saft)
Salz & Pfeffer
Optional: 2 Eier
für ca. 2-3 Portionen

ZUBEREITUNG

Jungknoblauch fein schneiden, Weiß und Grün vollständig verwenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Jungknoblauch kurz anschwitzen (nicht bräunen lassen).

Spinat und Tatsoi dazugeben und 1-2 Minuten zusammenfallen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer glattrühren.

Wraps oder Fladenbrote kurz erwärmen.
Gemüse und Joghurt in die Wraps geben und nach Wunsch mit Topping (Spiegelei) ergänzen.

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at
www.tscheggs-ernte.at