

Salatwraps (Tortillafladen mit Salat) (1 Portion)

Für die Füllung brauchst du:

- ½ (100 g) Paprikaschote
- 2 EL (40 g) Kidneybohnen aus der Dose
- ¼ kl (80 g) Eisbergsalat

Für den Currydip brauchst du:

- 2 EL (40 g) Naturjogurt (1,5 % Fett)
- 1 EL (10 ml) Saure Sahne
- 1 TL (5 ml) Saft einer frischen Zitrone
- 1 Msp Currypulver
- 1 TL Kräuter (frisch od. tiefgekühlt)
- je eine Prise Jodsalz, Zucker

Und außerdem:

- 2 (100 g) Tortillafladen
- 1 Tasse (150 ml) Milch (1,5 % Fett)

Und so wird's gemacht:

1. Zuerst putzt und wäschst du die Paprikaschote. Schneide sie in sehr feine Würfel. Die Paprikawürfel kannst du schon mal in die Rührschüssel geben!
2. Wasche die Kidneybohnen in dem Sieb unter fließend kaltem Wasser. Gib sie anschließend zu den Paprikawürfeln.
3. Schneide den Eisbergsalat in feine Streifen. Wasche die Salatstreifen in dem Sieb unter fließend kaltem Wasser. Lasse sie gut abtropfen und gib sie ebenfalls in die Rührschüssel. Vermische alles gut miteinander.
4. Nun solltest du den Dip zubereiten! Gib einfach alle Dip-Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie mit einem Schneebesen.
5. Die Tortillafladen müssen in der Pfanne von beiden Seiten warm gemacht werden. Achte darauf, dass die Pfanne nicht zu heiß ist! Du brauchst kein Fett! Nimm zum Wenden den Pfannenwender! Sobald sich auf dem Fladen Blasen bilden, nimm ihn aus der Pfanne.
6. Dann bestreichst du ihn mit dem Currydip und verteilst das Gemüse darauf. Zum Schluss rollst oder faltest du den Fladen zusammen.
7. Das gleiche machst du mit dem zweiten Fladen! Trinke dazu eine Tasse Milch.

Tip: Du kannst natürlich auch ein anderes Gemüse nehmen, z.B. Tomate, Mais, Salatgurke, Möhrenraspel. Oder du probiert mal einen anderen Dipp.