

Rezept: vegetarische Wraps

(für 12 Personen)

Zutaten:

ca. 30	Wraps (Vollkorn)
2 Dosen	Mais
1 Dose	Kidneybohnen
3 Packungen	Streukäse
2 Köpfe	Eisbergsalat
2	rote Zwiebeln
4	Paprika
5	Gurken
5	Tomaten
3 Packungen	Falafel
1 Flasche	Joghurtdressing (dickflüssig)
1 Flasche	Cocktailsoße



Zubereitung:

1. Gemüse und Salat waschen sowie Bohnen und Mais abgießen.
2. Salat in mundgerechte Stücke reißen/schneiden
3. Paprika, Gurken und Tomaten klein schneiden
4. Rote Zwiebel in ganz kleine Würfel schneiden
5. Alle Zutaten in Schüsseln auf dem Tisch servieren
6. Soßen und Wrapteig dazustellen (nach Belieben Wrapteig leicht aufwärmen)

uuund **FERTIG!!!**

-> Jetzt kann jeder seinen Wrap mit den von ihm frei gewählten Zutaten belegen und anschließend nach dem Zusammenrollen essen