

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 Wrap-teig dazustellen (nach Belieben Wrap-teig leicht aufwärmen)

uuund **FERTIG!!!**

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