



## Vollkornwraps und Blitzpizza

### Zutaten für zwei Personen:

- 4 Vollkornwraps
- 100 g fettarmer Käse
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Salatblätter
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 kleine Möhre
- 1 Esslöffel Quark
- 1 Esslöffel Joghurt
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Etwas frische Petersilie

### Zubereitung:

Den Thunfisch aus der Dose nehmen und gut abtropfen lassen. Die Möhre schälen und feinraspeln. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Das Ganze mit Quark, Joghurt, Tomatenmark und Weißweinessig verrühren. Die Crème mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Zwiebel würfeln, den Salat und den Käse in kleine Streifen schneiden.

Anschließend die erwärmten Wraps mit den Zutaten füllen und falten.

---

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V