1A+1B Fleisch

Wrap Rohschinken und Tomate

Zubereitungszeit
2 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Wrap zur Hälfte mit Schmelzkäse bestreichen und die bestrichene Hälfte mit den Zutaten belegen. Den Wrap zur Hälfte falten und zwischen dem Grill erhitzen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Wrap
- [ ] 40-50 g Rohschinken
- [ ] 1 Tomate, in Scheiben
- [ ] 1 EL Schmelzkäse 20+
- [ ] Handvoll Rucola

Nährwerte pro Person

Energie	**278 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**28 g**