

Gefüllter Wrap

Ab 1. Woche

Zutaten (1 Portion):	1	Bonvita Käse-Omelett
	100 g	Eisbergsalat
	1	Tomate
	2 EL	Magerjoghurt
		Pfeffer, Kräuter

Eine Portion Käse-Omelett nach Anweisung anrühren und in einer beschichteten Pfanne backen.

Mit geschnittenem Eisbergsalat und Tomatenscheiben belegen. Abschließend 2 EL Magerjoghurt darüber geben, würzen und aufrollen.



Pro Portion: 249 kcal 6,4 g Fett 2,2 BE