



Wrap mit Bacon, Käse und Spinat



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Wraps

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 1937 kJ, 463 kcal, 34,4 g Kohlenhydrate, 19,8 g Eiweiß, 27,2 g Fett, 51,7 mg Cholesterin, 2,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

schnell

Zubereitung

Step 1:

Zuerst schneidest du den Bacon in kleine Stücke. Dann erhitzt du eine Pfanne und brätst den Bacon dort schön knusprig. Den Spinat waschen, zum Bacon geben und kurz mitbraten bis er zusammengefallen ist.

Step 2:

Eine zweite Pfanne erhitzen und einen Wrap hineinlegen. Eine Scheibe Gouda darauflegen und schmelzen lassen.

Step 3:

Den Wrap aus der Pfanne nehmen und ein bisschen Frischkäse, sowie ein wenig Bacon und Spinat auf dem Wrap verteilen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 4:

Zum Zusammenrollen zuerst die untere Seite einklappen und dann aufrollen. So tropft am Ende nichts heraus.

Step 5:

Mit den anderen Wraps genauso verfahren und noch warm servieren.

Zutaten

Menge

100 g	Bacon
100 g	frischer Spinat
4	Wraps
4 Scheiben	Gouda
4 EL	Frischkäse
	Chiliflocken
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen