

# WRAP MIT GEMÜSEFÜLLUNG

## **Handliches Gemüsegericht für kleine Entdecker**

Ein weicher Wrap mit bunter Gemüsefüllung ist ideal für Kleinkinder ab 12 Monaten, die gerne selbst essen. Dieses einfache Fingerfood eignet sich perfekt fürs Mittag- oder Abendessen und kann gut variiert werden. Durch die Kombination von gegartem Gemüse und weichem Fladenbrot wird die Mahlzeit besonders bekömmlich und sättigend. Ideal auch für unterwegs oder zum Mitnehmen in die Kita.

## **Zutaten (1 Portion)**

- 1 kleiner weicher Wrap (z. B. Dinkel oder Weizen)
- 2–3 EL fein gewürfeltes, gekochtes Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika, Möhre)
- 1 TL Frischkäse oder Hummus
- 1 TL Rapsöl (zum Dünsten)

## **Zubereitung**

1. Gemüse waschen, schälen und klein würfeln.
2. In wenig Rapsöl weich dünsten und etwas abkühlen lassen.
3. Wrap mit Frischkäse oder Hummus bestreichen.
4. Gemüse mittig darauf verteilen.
5. Wrap einrollen und ggf. in kleinere Stücke schneiden.

## **Tipps zum Rezept**

Achte auf weiche Wraps ohne harte Ränder. Du kannst auch bereits gegartes Gemüse vom Vortag verwenden. Für extra Geschmack kann der Frischkäse leicht gewürzt sein, aber bitte ohne Salz.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de)

### **Hat dir das Rezept gefallen?**

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

[Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☺