

WRAPRÖLLCHEN MIT FRISCHKÄSE UND GURKE

Handlich und frisch

Diese Wrapröllchen sind ein schneller, gesunder Snack für zwischendurch und ideal für kleine Hände. Die Kombination aus weichem Wrap, cremigem Frischkäse und knackiger Gurke macht sie mild und kindgerecht. Eltern profitieren von einem Rezept, das sich in wenigen Minuten zubereiten lässt und auch unterwegs praktisch ist. Die Röllchen sind außerdem eine tolle Alternative zu klassischen Sandwiches und bringen Abwechslung in den Alltag. Sie eignen sich sowohl als Snack, leichte Mahlzeit oder als Teil eines Picknicks.



Zutaten (1 Portion)

- 1 kleiner Weizen- oder Dinkelwrap (ca. 40 g)
- 20 g Frischkäse natur
- 40 g Gurke

Zubereitung

1. Wrap flach auslegen und gleichmäßig mit Frischkäse bestreichen.
2. Gurke in dünne Stifte schneiden.
3. Gurkenstifte auf den Wrap legen und diesen fest einrollen.
4. In kleine Röllchen schneiden.

5. Auf einem Teller anrichten und servieren.

Tipps zum Rezept

Die Wrapröllchen lassen sich auch mit Paprika oder Möhre füllen. Für ältere Kinder kann man sie zusätzlich mit frischen Kräutern wie Schnittlauch verfeinern. Sie sind ein praktischer Snack für unterwegs und können im Kühlschrank ein paar Stunden frisch gehalten werden. Wer möchte, kann Vollkornwraps verwenden, um das Rezept ballaststoffreicher zu machen.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: 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. ☐

