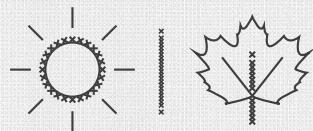


## Beany Wrap mit Frischkäse



Sei amol a'gmiasig!

ZUBEREITUNG  
20 min

## Zutaten

### FÜR 8 WRAPS (1-2 PRO PERSON)

- 8 Wraps, am besten Vollkorn
- ca. 200 g Frischkäse
- 1 großer grüner Paprika
- 1 Glas/Dose Rote Kidneybohnen (das sind ca. 250 g)
- 1 Glas/Dose Mais (das sind ca. 200 g)
- jodiertes Salz
- Pfeffer nach Bedarf

## Zubereitung

- 1 Die Wraps nach Packungsangabe vorbereiten und dünn mit Frischkäse bestreichen (ca. 1,5 EL pro Wrap).
- 2 Paprika waschen und klein würfeln. Bohnen und Mais abgießen, abspülen und mit dem Paprika vermischen.
- 3 2-3 Esslöffel der Gemüsemischung in die Mitte der bestrichenen Wraps geben. Wraps unten einschlagen und zusammenrollen. Eventuell mit einem Zahnstocher fixieren oder mit Backpapier einwickeln.

## Tipp

Die Wraps sind ein perfektes Partyfood: Sie können schon am Vortag zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden.