

Grünkohlwrap

Das brauchst Du aus der Kiste:

Grünkohl
Bundzwiebeln
4 Karotten

Was brauchst Du sonst:

Wraps
etwas Öl zum Dünsten
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Wie geht das:

1. Grünkohl waschen und in feine Streifen schneiden, genauso Lauch und Karotten
2. Alles Gemüse in einem großen Topf mit ein bisschen Öl 25 Minuten dünsten, mit den Gewürzen abschmecken
3. Wraps im Ofen vorwärmen und dann mit der Füllung bestreichen und aufwickeln

Passt gut dazu:

Weißburgunder und Kräuterdip

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin