



1A+1B

## Wrap Rohschinken und Tomate



Zubereitungszeit  
2 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Den Wrap zur Hälfte mit Schmelzkäse bestreichen und die bestrichene Hälfte mit den Zutaten belegen. Den Wrap zur Hälfte falten und zwischen dem Grill erhitzen.

### Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Wrap
- ☐ 40-50 g Rohschinken
- ☐ 1 Tomate, in Scheiben
- ☐ 1 EL Schmelzkäse 20+
- ☐ Handvoll Rucola

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 278 kcal |
| Kohlenhydrate | 5 g      |
| Fett          | 14 g     |
| Eiweiß        | 28 g     |