

Gemüse-Tortillas

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
5	Vollkorn Tortillas (Weizenfladen)
40 g	Frischkäse (max. 30 % Fett absolut)
100 g	Rote Paprika, in dünnen Streifen
100 g	Gelbe Paprika, in dünnen Streifen
250 g	Salatgurke, in dünnen Scheiben
60 g	Maiskörner
100 g	Gouda, gerieben/ in Scheiben (max. 30 % Fett absolut)

So wird's gemacht:

- Tortillas mit Frischkäse bestreichen.
- Tortillas gleichmäßig mit Paprikastreifen, Gurkenscheiben, Maiskörnern und Käse belegen. Einen Rand freilassen.
- Zwei gegenüberliegende Seiten einer Tortilla etwa einen Zentimeter einklappen. Von einer offenen Seite her aufrollen.
- Tortilla-Rollen in der Mitte durchschneiden, sodass 10 Hälften entstehen.

Tipps zur Zubereitung:

- Statt Frischkäse kann ein Kräuterdip, eine Tomatensoße oder Hummus verwendet werden. Das Gemüse ist nach Belieben und Saison austauschbar.
- Die halben Tortillas behalten kleine Kinder besser in der Hand, wenn sie z. B. mit Küchentrepp oder Butterbrotpapier umwickelt werden.
- Die Tortillas können vor dem Befüllen kurz im Backofen erwärmt werden, damit sie knuspriger sind.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen