

## Wrap mit Ei und Salat

### Zutaten:

- 1 Ei
- ¼ Stück Salatgurke
- 1 Kopfsalatblatt
- 50 g Frischkäse
- 1 Stiel Minze
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, evtl. Chilipulver
- 1 Weizenfladen
- Frischhaltefolie

### Zubereitung:

Das Ei in Wasser kochen, bis es hart ist (ca. 10 Minuten). Abschrecken und schälen (vorsicht heiß!) und halbieren.

Das Gurkenstück schälen und in dünne Streifen schneiden.

Das Salatblatt waschen und trockenschütteln.

Ein halbes Ei mit dem Frischkäse pürieren. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Minze, Zitronensaft mit der Frischkäse-Mischung verrühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Chilipulver würzen.

Die andere Eierhälfte klein hacken.

Weizenfladen in der Mikrowelle oder im Backofen kurz erwärmen.

Wrap zuerst mit Frischkäse bestreichen, dann mit Salat, Eiern und Gurkenstiften belegen.

Den Wrap aufrollen, fest in die Frischhaltefolie einwickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Danach zum Essen, den Wrap wieder aus der Folie wickeln und halbieren.

