



Wrap Zutaten Ideen

Proteine	Gemüse & Salat	Saucen & Extras
Hähnchenstreifen	Rucola	Joghurt-Kräuter-Soße
Rinderstreifen	Eisbergsalat	Guacamole
Gegrillter Lachs	Tomatenscheiben	Hummus
Thunfisch	Gurkenscheiben	BBQ-Soße
Falafel	Paprika-Streifen	Salsa
Tofu (gebraten oder mariniert)	Avocadoscheiben	Sour Cream
Tempeh	Karottenstreifen	Caesar-Dressing
Gebratene Eier	Rote-Bete-Streifen	Pesto
Spiegelei	Zwiebelringe	Honig-Senf-Soße
Hackfleisch	Frühlingszwiebeln	Mango-Chutney
Garnelen	Spinatblätter	Sriracha-Mayo
Veganes Gyros	Rotkohl	Knoblauchsoße
Putenstreifen	Zucchini (gegrillt)	Tzatziki
Halloumi	Mais	Currysoße
Mozzarella	Kidneybohnen	Limettensaft
Feta-Käse	Oliven	Tahini
Schinkenstreifen	Pilze (gebraten)	Trüffel-Mayo
Speck (kross gebraten)	Sprossen	Frischkäse
Vegane Bratlinge (zerkrümelt)	Jalapeños	Tomatenpesto
Gegrillte Hähnchenbrust	Blaukraut	Erdnusssoße
Käsewürfel	Radieschen	Rote-Chili-Soße
Seitan	Brokkoliröschen (gedämpft)	Balsamico-Creme
Veggie-Nuggets	Mango-Streifen	Zitronen-Minz-Soße