Gefüllter Low Carb Wrap

Für ca. 4 Portionen mediterrane Gemüsepfanne:

- 250 g Quark
- 3 Eier
- 100 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

Grillgemüse:

- Brokkoli in kleine Röschen teilen
- Champignons in feine Scheiben schneiden
- Paprika in kleine Würfel schneiden
- 1 Dose stückige Tomaten
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Füllung:

- Feldsalat waschen
- Feta in kleine Würfel schneiden

Tsatsiki:

- 1 Salatgurke fein hobeln oder feine dünne Stifte schneiden
- 250 g Quark
- 250 g Joghurt
- 2-3 Knoblauchzehen pressen
- ½ Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Eier in einer Schüssel verrühren, den Käse und den Quark untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.
Das Gemüse anbraten und mit den Tomaten ablöschen. Mit Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer würzen.
Für das Tsatsiki die Gurke fein hobeln und in einer Schüssel salzen. In einer anderen Schüssel den Quark, Joghurt, Olivenöl und Knoblauch verrühren. Den entstandenen Gurkensaft abschütten und die Gurken zu den anderen Zutaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Anschließend den Wrap aus dem Ofen nehmen und mit dem Grillgemüse belegen. Danach folgt der Salat und der Feta. Am Schluss wird das Tsatsiki über den Zutaten verteilt und anschließend wird der Wrap gerollt.

Guten Appetit ☺