

Znünibox mit gefüllter Tortilla-Rolle



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 15 min

 Aktivzeit: 15 min

 Einfach



Zutaten

für 2 Personen

- 60 g** Trockenfleisch vom Schweizer Rind, z. B. Bündnerfleisch
- 4** in Öl eingelegte Dörrtomaten, siehe Tipp
- 60 g** Frischkäse
- 2** Vollkorn-Tortillas
- 2** Kopfsalatblätter
- 100 g** Salatgurke
- 4** Erdbeeren
- 50 g** Blaubeeren
- 40 g** Baumnüsse

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 396** kcal
- 27 g** Eiweiss
- 19 g** Kohlenhydrate
- 22 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Die Dörrtomaten im Frischkäseaufstrich können durch fein geriebene Rüebli oder klein gewürfelte frische Tomaten ersetzt werden.

Zubereitung

- 1** Dörrtomaten auf Küchenpapier trocken tupfen, fein hacken und mit dem Frischkäse mischen.
- 2** Tortillas mit der Frischkäsemasse bestreichen, mit Trockenfleisch und Salatblatt belegen und aufrollen. Die Rolle in 3 cm breite Stücke schneiden. Die Tortillas auf die Znüniboxen verteilen.
- 3** Salatgurke in Stäbchen schneiden und auf die Znüniboxen verteilen.
- 4** Erdbeeren je nach Grösse halbieren oder vierteln und mit den Blaubeeren und den Baumnüssen ebenfalls auf die Boxen verteilen. Die Znüniboxen verschliessen.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.