

GEOLINO TV Sandwich Wrap

Zutaten:

- Wraps (Weizen oder Vollkorn)
- Geriebener Käse
- Tomatensauce
- Salami
- Pilze
- Schokoladencreme
- Erdnussbutter
- Erdbeeren
- Banane
- Kontakt-Grill / Sandwich-Grill / Pfanne



Bereite den Wrap vor: Falte ihn dafür einmal mittig und dann ein noch mal mittig. Wenn du ihn wieder auffaltest, ist er in vier gleich große Felder aufgeteilt.



Schneide den Wrap an einer der Faltnlinien bis zur Mitte ein.



Für den Pizza-Sandwich-Wrap: Schmiere Tomatensauce auf das erste Viertel, auf das zweite Viertel legst du die Salami Scheiben, auf das dritte Viertel die Champignons und auf das letzte Viertel streust du den Käse. Du kannst auch Zutaten deiner Lieblings-Pizza verwenden.



Klappe den Wrap Viertel für Viertel aufeinander.



Lege den Pizza-Sandwich-Wrap auf einen Sandwich-Grill, oder brate ihn in der Pfanne von beiden Seiten kurz an, sodass der Käse schmilzt.



Für den Nachtisch-Sandwich-Wrap bereitest du den Wrap wieder so vor wie in Schritt 1 und 2.



Jetzt beschmierst du das erste Viertel mit Schokoladencreme, das zweite Viertel belegst du mit Erdbeerscheiben, auf das dritte Viertel kommt Erdnussbutter und auf das letzte Viertel die Bananenscheiben.



Den Nachtisch-Sandwich-Wrap klappst du ebenfalls Viertel für Viertel aufeinander.



Der Nachtisch-Sandwich-Wrap kann entweder sofort gegessen werden, oder du legst ihn ebenfalls kurz auf den Grill oder in die Pfanne.



Gut gemacht!