



Halloumi-Wrap mit frischem Gemüse

Gesundheitliche Vorteile:

- **Halloumi** ist eine gute Proteinquelle, die den Muskelaufbau unterstützt und lange satt hält. Er enthält außerdem Kalzium, das für die Knochengesundheit und die Zahngesundheit wichtig ist.
- Die **Paprika, Gurke, Tomate** und **Karotte** liefern eine Fülle an Vitaminen und Mineralstoffen. Paprika ist besonders reich an Vitamin C, Gurken enthalten viel Wasser und unterstützen die Hydratation, Tomaten liefern Antioxidantien wie Lycopin, und Karotten sind eine wichtige Quelle für Beta-Carotin.
- **Avocados** enthalten gesunde ungesättigte Fettsäuren, die zur Herzgesundheit beitragen. Sie sind außerdem reich an Kalium, welches den Blutdruck regulieren kann, und Vitamin E, das als Antioxidans wirkt und die Hautgesundheit unterstützt.
- **Rucola** ist reich an Vitamin K, das wichtig für die Blutgerinnung und die Knochengesundheit ist und liefert zusätzlich antioxidative Verbindungen, die die Zellen schützen.
- **Vollkorn-Wraps** bieten Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen.

Dieser Halloumi-Wrap mit frischem Gemüse ist eine ausgewogene und leckere Mahlzeit, die wertvolle Nährstoffe und gesunde Fette liefert. Er eignet sich hervorragend als leichtes Mittag- oder Abendessen, das sowohl sättigt als auch vitalisierende Frische bietet.



Halloumi-Wrap mit frischem Gemüse

Zutaten (4 Portionen)

- 200 g Halloumi
- 4 Vollkorn-Wraps
- 1 rote Paprika
- 1 Gurke
- 1 große Tomate
- 1 Karotte
- 1 Handvoll Rucola oder gemischter Salat
- 1 Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Joghurt oder Hummus (optional als Soße)
- Salz, Pfeffer Geschmack
- 1 Prise Paprikapulver (optional)

Zubereitung

Halloumi anbraten

- Den Halloumi in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun anbraten. Beiseite stellen.

Gemüse vorbereiten

- Paprika, Gurke und Tomate in Scheiben schneiden, Karotte raspeln. Rucola waschen und Avocado in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Wraps erwärmen

- Die Tortilla-Wraps kurz in einer Pfanne oder im Ofen erwärmen.

Wraps füllen

- Joghurt oder Hummus auf den Wraps verteilen, Halloumi und das vorbereitete Gemüse darauflegen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Wraps aufrollen

- Wraps eng zusammenrollen, halbieren und servieren.

Nährwerte pro Portion: 476 kcal, 41 g Kohlenhydrate, 21 g Protein, 26 g Fett