

KOHL

Wraps mit Kohlblättern

Diese Kohlblatt - Wraps sind eine ganz neue Interpretation der klassischen Variante!

Zutaten

**4 große Kohlblätter von Weiß-, Rot- oder Spitzkohl
Karotten, Spitzkohl, Gurke,
Avocado, Tomaten, Sprossen und
rohköstliche Bratlinge als Füllung.**

für 4 Wraps

Zubereitung

Die Kohlblätter vorsichtig vom Kopf lösen und das dicke untere Teil des Strunks wegschneiden. Das ist etwas mühsam, aber mit etwas Geschick klappt das.

Die Karotten und den Spitzkohl fein hobeln, die Gurke, die Avocado und die Tomaten in Scheiben schneiden und den Salat in kleine Stücke zupfen.

Jeder kann sein Kohlblatt mit seinen Lieblingszutaten belegen. Highlights sind Bratlinge und verschiedene Dips.

