

# **Tortilla Wraps mit Hackfleisch Füllung**

Tortilla Wraps mit Hackfleisch Füllung sind schnell und einfach gemacht. Ich liebe dieses Essen, wenn es mal schnell gehen muss. Hackfleisch anbraten, Salat und Gemüse schnibbeln und fertig ist eine leckere Mahlzeit. Selbst eine frische Salsa lässt sich in kurzer Zeit zubereiten. ansonsten bleibt euch natürlich immer die Variante einer gekauften Sauce, welche noch einmal Zeit spart.

Tortilla Böden haben wir sehr oft auf Vorrat, denn mit diesen kann man neben leckeren Wraps, viele tolle Sachen machen. Wir nutzen in der Regel Weizen Tortillas. Aber auch Vollkorn-Tortillas, Leinsamen-Tortillas etc., eigenen sich ohne Probleme. Da könnt ihr einfach die Böden nehmen, die euch am besten schmecken. Meine Familie hat es da ja leider nicht so mit "gesund" ☐

## **Tortilla Wraps mit Hackfleisch Füllung, frischem Salat, Gemüse und leckerer Salsa**

Ähnlich wie bei Tacos, habt ihr beim Füllen eurer Wraps unzählige Möglichkeiten. Frischer Salat, Gemüse wie Paprika, Tomaten, Gurken, Zwiebeln oder auch geraspelter Kohl und Karotten, eigene sich wunderbar. Ebenso lecker sind Mais, Avocado, Zucchini, Lauchzwiebeln oder Radieschen. Hier könnt ihr euch wirklich total austoben.

Wenn ihr kein Hackfleisch mögt, oder euch dieses zu viel Kalorien hat, könnt ihr auch mageres Hähnchenbrustfilet nehmen. Einfach in feine Streifen schneiden und wie das Hackfleisch anbraten und würzen. Ich mag Wraps mit Hähnchenfleisch total gerne und kombiniere diese oft mit einer

leckeren Joghurt-Sauce [□](#)

## **Hight Protein & Low Carb Wraps sowie Zubehör findet ihr hier**

- Got7 Nutrition High Protein Tortilla Wraps – High Fibre – reduzierter Kohlenhydratgehalt
- Schär Wraps glutenfrei
- ZEC+ Protein-Pizza Wraps – Low-Carb Pizzaboden 100% vegan, Made in Germany
- CarbZone Low Carb Tortillas kohlenhydratarm
- Tortillada – Premium Tortillapresse aus Gusseisen + E-Book mit 50 Tortilla Rezepten

---

**Hier findet ihr weitere Fleisch- &  
Geflügel Gerichte zum ausprobieren &  
nachmachen**



**Gefüllte Paprika mit Putenhackfleisch**



**Feurige Sesam Drumsticks aus dem Dutch Oven**



**Hähnchen mit grünen Bohnen und Kichererbsen**



## Knoblauch-Hähnchen mit Salat und Kartoffelspalten



*Food Twins*

### LOW CARB KOCHBUCH

Low Carb Kochbuch: Die besten Low Carb Rezepte für die Grillsaison- Das Low Carb Rezeptbuch für Anfänger & Fortgeschrittene - Über 130 gesunde Rezepte zum Abnehmen und Genießen



Ab sofort bei  
Amazon  
erhältlich!