



## Nektarinen-Müsli-Wrap

### Zutaten (für ca. 4 Wraps)

#### Wraps/Palatschinken:

125 ml Milch

1 Ei

80 g Dinkelvollkornmehl

Schuss Mineralwasser

Prise Salz

Butter oder Öl zum Herausbacken

#### Fülle:

100 g Topfen mager

50 g Naturjoghurt

1 TL Honig

50 g Müsli

2 Nektarinen

½ Bund Basilikum

Evt. Beeren



### Zubereitung

Mehl, Milch, Ei, Mineralwasser und Salz zu einem glatten Teig versprudeln und dünne Palatschinken in Butter herausbacken.

Die Nektarinen waschen, entkernen und fein würfeln. Basilikum waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen.

Joghurt, Topfen und Honig verrühren und auf die Palatschinken streichen. Gewürfelte Nektarinen und Müsli darauf verteilen und Basilikum darüberstreuen. Die Palatschinken eng zu Wraps einrollen und mit einem scharfen Messer halbieren.



**Tipp:** Statt Nektarinen könnt ihr die Müsli-Wraps mit allen möglichen Beeren oder anderen Früchten kombinieren. Schaut doch einfach, ob ihr noch Obst habt, das dringend verbraucht gehört.

