

Camping-Wrap-Box – Nomad Tags

Meal Prep für Campingtouren

Zutaten

4 Wraps
300 g Hähnchenbrust oder Kichererbsen
1 Paprika
1 Gurke
1 Avocado
100 g geriebener Käse
4 EL Frischkäse oder Hummus
Salz & Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung

1. Hähnchen anbraten oder Kichererbsen rösten.
2. Gemüse klein schneiden.
3. Wraps mit Frischkäse oder Hummus bestreichen.
4. Zutaten darauf verteilen und fest einrollen.
5. In Boxen oder Papier verpacken – fertig fürs Campen.

Nomad Tags – draußen schmeckt's besser.