

Känguru-Wraps mit Feta-Gemüsemischung



Zubereitung

- Die Oliven abtropfen lassen und klein schneiden. Tomaten, Gurke und Paprika gründlich abwaschen und die Kerne der Paprika entfernen. Anschließend das Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Erzieher:innen Information: Mit etwas Hilfe und einem nicht so scharfen Messer, können auch die Kleineren schon beim Schneiden helfen.

- Feta zerbröseln und mit dem Gemüse, Zitronensaft und Öl mischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Vollkornwraps nach Packungsanweisung leicht erwärmen.
- Die Gemüse-Feta-Mischung auf den Wraps verteilen. Die gegenüberliegenden Seiten leicht zur Mitte einschlagen und die Wraps aufrollen.
- Jeden Wrap in drei Teile teilen.
- Die Kinder können nun die ausgemalte Känguru-Vorlage nehmen und Ihren Wrap damit anrichten.
- **Tipp:** das Känguru mit einem Zahnstocher fixieren.

Guten Appetit!



Menge

- für 12 Portionen



Zutaten

- 4 Vollkorn Wraps (ca. 22cm Durchmesser, fertig zu kaufen)
- 2 EL schwarze, entsteinte Oliven
- 3 große Tomaten
- 1 Paprikaschote
- 1 Salatgurke (ca. 80g)
- 200g Feta
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Material

- Messer
- Schneidebrett
- kleine Schüssel
- Bastelvorlage „Känguru“ + Stifte und Schere zum ausmalen
- Zahnstocher



Info

Feta liefert uns eine Extraportion an Zink. Diesen Mineralstoff benötigen wir für unsere Haare und Nägel. Zusätzlich ist Vitamin A enthalten, dass für die Haut wichtig ist, aber auch ein wichtiger Bestandteil für den Sehprozess ist. Das Öl aus den Oliven hilft unserem Körper, dass fettlösliche Vitamin aufzunehmen.



Ausmalvorlage

