



## Spargel-Schinken-Wraps

### Zutaten

- 50 g Rucola
- 1 kg weißer Spargel
- 8 g Zucker
- 100 g Schinken, gekocht
- 150 g Cocktailtomaten
- 1 large THOMY Les Sauces Hollandaise légère
- 4 Tortilla(s)
- 50 g Käse, 15% Fett absolut
- etwas Salz

### Zubereitung

1. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Spargel waschen und schälen.
2. In einem Topf Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. Die Spargelstangen ca. 15 Min. darin garen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
3. HERTA Farmer Schinken in Streifen schneiden. Cocktailtomaten waschen und vierteln. In einem Topf THOMY Les Sauces Hollandaise légère erwärmen. Schinken, Cocktailtomaten und Rucola zugeben und unterrühren.
4. Tortillas in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten kurz aufbacken. Die abgetropften Spargelstangen auf den Tortillas verteilen. Die Sauce darüber geben. Mit Käse bestreuen und aufrollen.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	34 g
Energie	311 kcal
Fett	11 g
Protein	18 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen