



Wraps mit Lachs und Kräuterfrischkäse (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 6,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Wraps mit Lachs** sind genau das Richtige, wenn du mittags etwas Frisches, Herzhaftes und trotzdem leichtes essen möchtest. Die dünnen Wraps aus Mandelmehl gelingen ohne Getreide, werden schön weich und lassen sich wunderbar mit cremigem Frischkäse, Räucherlachs und knackigem Salat füllen. So passt das Gericht ideal in die ketogene Ernährung und macht angenehm satt, ohne dich aus der Ketose zu werfen.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 20 Minuten
- Back- und Bratzeit: 10 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 515 kcal
 - Fett: 40 g
 - Eiweiß: 29 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 12 g
 - Ballaststoffe: 6 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 6 g**

Zutaten

- 60 g Mandelmehl
- 2 Eier
- 80 g griechischer Joghurt
- 40 ml Milch
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Olivenöl oder Butter zum Ausbacken

- 100 g Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL fein gehackter Dill oder Schnittlauch
- 120 g Räucherlachs
- 50 g Blattsalat
- 6 Kirschtomaten
- optional: etwas frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Gib Mandelmehl, Eier, griechischen Joghurt, Milch, Leinsamen und Salz in eine Schüssel. Verrühre alles mit einem Schneebesen oder Stabmixer zu einem glatten Teig. Lass ihn **3 Minuten quellen**, damit die Wraps später besser zusammenhalten.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze und gib etwas Olivenöl oder Butter hinein. Streiche eine dünne Schicht Teig in die Pfanne, sodass ein flacher Kreis entsteht. Backe den Wrap etwa **2 Minuten pro Seite**, bis er leicht goldgelb ist. Wiederhole das mit dem restlichen Teig.
3. Verrühre den Frischkäse mit Zitronensaft, Dill oder Schnittlauch und etwas Pfeffer. So wird die Füllung frisch und aromatisch.
4. Wasche den Blattsalat, halbiere die Kirschtomaten und tupfe den Lachs bei Bedarf kurz trocken. Bestreiche die Wraps mit der Frischkäsecreme, belege sie mit Salat, Tomaten und Lachs.
5. Rolle die Wraps vorsichtig fest auf. Wenn du magst, kannst du sie schräg halbieren und direkt servieren. Am besten schmecken sie frisch, solange die Wraps noch weich und geschmeidig sind.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas würziger magst, kannst du die Frischkäsecreme mit etwas Meerrettich oder Zitronenabrieb verfeinern. Für eine noch herzhaftere Variante passt auch ein paar Scheiben Gurke oder Avocado hinein, solange du die Kohlenhydrate im Blick behältst. In der ketogenen Lebensweise sind solche Wraps besonders praktisch, weil du sie je nach Lust schnell anpassen kannst.

Du möchtest lieber eine andere Füllung? Dann funktioniert die Basis auch mit Kochschinken, Hähnchenstreifen oder einer warmen Pilzpfanne. Für ein herbstliches Mittagessen im Oktober sind kurz angebratene Champignons mit etwas Kräuterfrischkäse eine tolle Ergänzung. Achte nur darauf, die Füllung nicht zu feucht zu machen, damit der Wrap stabil bleibt.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die ausgebackenen Wraps lassen sich gut für später vorbereiten. Bewahre sie getrennt von der Füllung im Kühlschrank auf, dann bleiben sie 2 bis 3 Tage gut. Am besten legst du ein Stück Backpapier zwischen die einzelnen Wraps, damit sie nicht zusammenkleben.

Für Meal Prep kannst du auch die Frischkäsecreme und das Gemüse schon am Vortag vorbereiten. Gefüllt schmecken die Wraps frisch am besten, aber auch kalt sind sie ein guter Begleiter fürs Büro oder unterwegs. Wenn du sie kurz in der Pfanne erwärmst, werden sie wieder besonders angenehm weich.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de