

Hüttenkäse-Wraps mit Avocado (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 8,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du mittags etwas Warmes und trotzdem Leichtes willst, sind diese Hüttenkäse-Wraps genau richtig. Das **Keto Rezept Hüttenkäse-Wrap** kommt ohne Mehl aus, lässt sich gut vorbereiten und funktioniert mit einer frischen Füllung genauso gut wie mit etwas Deftigem. Für die ketogene Ernährung ist das ziemlich praktisch. Kein Drama, kein Sonderzirkus.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten
- **Portionen:** 2
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 387 kcal
  - Fett: 27 g
  - Eiweiß: 24 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 15 g
  - Ballaststoffe: 7 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 8 g**

Zutaten

- 200 g Hüttenkäse
- 3 Eier
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Avocado
- 80 g Gurke
- 80 g Tomaten
- 30 g rote Zwiebel
- 40 g Blattsalat

- 2 EL Skyr
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Hüttenkäse, Eier, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Oregano in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Wenn du keinen Mixer hast, geht es auch mit einem Pürierstab. Die Masse sollte möglichst fein sein, damit die Wraps später gleichmäßig backen.
3. Die Mischung in zwei dünnen Kreisen auf das Backpapier streichen, etwa 18 bis 20 cm Durchmesser pro Wrap. Lieber dünn als zu dick. Sonst werden sie eher weich als flexibel.
4. Im heißen Ofen **14 bis 16 Minuten** backen, bis die Ränder leicht goldbraun sind und die Oberfläche gestockt ist.
5. Die Wraps kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig vom Backpapier lösen. Das klappt am besten, wenn sie nicht mehr ganz heiß sind.
6. Für die Füllung Avocado würfeln, Gurke, Tomaten und rote Zwiebel klein schneiden. Mit Blattsalat mischen. Skyr mit Zitronensaft verrühren und leicht salzen.
7. Die Wraps mit dem Skyr bestreichen, das Gemüse darauf verteilen und einrollen. Wer mag, kann sie noch einmal kurz in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas würziger magst, gib etwas Paprikapulver oder Chiliflocken in die Wrap-Masse. Das passt gut zu einer ketogenen Lebensweise, wenn du mittags nicht nur Salat essen willst. Für mehr Sättigung funktioniert auch gebratene Hähnchenbrust oder etwas Räucherlachs in der Füllung sehr gut.

Statt Skyr kannst du auch Frischkäse oder einen Kräuterquark nehmen. Wenn du Milchprodukte allgemein besser einordnen willst, schau dir auch den Beitrag zu Milchprodukte bei Keto an. Dort geht es genau um die Frage, was in der Ketose sinnvoll ist und was eher nicht.

Für einen herbstlicheren Touch passen gebratene Pilze, etwas Rucola oder ein paar Streifen gebratene Zucchini in die Füllung. Die Wraps selbst sind neutral genug, also kannst du sie ziemlich frei anpassen. Das ist auch der Grund, warum so ein Mittagessen im Büro besser funktioniert als manches Mitbring-Menü aus der Kantine.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die fertigen Wraps halten sich im Kühlschrank etwa 2 Tage. Am besten bewahrst du die Wraps und die Füllung getrennt auf, dann bleibt die Konsistenz besser. Zum Aufwärmen reichen ein paar Minuten in der Pfanne oder im Ofen bei niedriger Temperatur. In der Mikrowelle geht es zwar schneller, aber die Hülle wird dann oft etwas weich.

Wenn du gerne vorkochst, kannst du die Wraps am Abend vorbereiten und morgens nur noch füllen. Das passt gut zu Meal Prep und spart Zeit. Für mehr Planung im Alltag hilft dir auch der Artikel Meal Prep für Keto, falls du deine ketogene Ernährung etwas strukturierter aufziehen willst.

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