



Parma-Schnecken

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Ergibt ca. 16 Stück

150 g Frischkäse (z. B. St. Môret nature)

1 Esslöffel Thymian, fein gehackt

wenig Pfeffer

2 grosse Tortillas (z. B. Wrap Tortillas, Old el Paso)

140 g Parmaschinken in Tranchen

1. Frischkäse mit dem Thymian verrühren, würzen.

2. Tortillas auslegen, mit der Käsemasse bestreichen, Parmaschinken darauf verteilen, satt einrollen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

Pro Stück: 5g Fett, 4g Eiweiss, 3g Kohlenhydrate, 296 kJ (71 kcal)