Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Protein Wraps - mit körnigem Frischkäse

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 715 kcal

Zutaten

200 g Körniger Frischkäse

4 Stück(e) Eier

200 g (Parmesan-) Käse, gerieben

2 Esslöffel Leinsamen, geschrotet

Zubereitung

1.

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

2.

Die Leinsamen am besten frisch schroten oder quetschen. Den (Parmesan-) Käse am besten selber frisch reiben.

3.

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einer homogenen Masse verrühren.

4.

Ein Backblech mit Ghee gut einfetten und die Masse darauf gleichmäßig verteilen.

5.

Für ca. 10 Minuten im Ofen backen, bis der Rand ganz leicht anfängt, goldbraun zu werden.

6.

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Umso kühler der Wrap, umso besser lässt er sich vom Backblech lösen.

7.

Den Wrap in zwei Portionen halbieren und mit einem Küchenschaber vorsichtig vom Backblech lösen.

8.

Wenden und individuell belegen, z. B. mit diversem Gemüse und Joghurtsoße. Zusammenrollen und guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die einfachste und vielfältigste Möglichkeit für Abwechslung bietet in diesem Fall sicherlich die Füllung der Wraps. Egal ob vegetarisch, mit Fleisch bzw. Fisch oder je nach persönlicher Vorliebe und was der Kühlschrank so hergibt. Dabei kann es eine Füllung mit geraspeltem oder klein geschnittenem rohem Gemüse, Grillgemüse, Lachs, Salat, Gyros & Zaziki, Hühnerfleisch, Shrimps, Rinderstreifen, gebratener Leber oder Leberwurst, gekochte Eier und vielem mehr sein. Den persönlichen Vorlieben und der kreativen Freiheit sind keine Grenzen gesetzt.

Auch z. B. durch Sprossen, Keimlinge oder Fermentiertes kann das Gericht zusätzlich gesund und abwechslungsreich gestaltet werden.

Da die Zutaten schon einen relativ hohen Fettgehalt aufweisen, eignen sich besonders leichte Soßen mit leichter Säure für die Füllung, wie z. B. Zaziki, Naturjoghurt, Kefir, Sahnekefir, Senfdressing, oder Misopaste.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Körniger Frischkäse ist eine hervorragende Quelle für hochwertiges Eiweiß und enthält zudem wichtige Mineralstoffe wie Kalzium und Phosphor, die für die Knochengesundheit unerlässlich sind.

Eier sind nicht nur proteinreich, sondern liefern auch essenzielle Aminosäuren, Vitamine wie B12 und D sowie gesunde Fette. Sie fördern die Muskelregeneration und unterstützen die allgemeine Gesundheit. Alle wichtigen Informationen zu Eiern findest du hier im Blogbeitrag.

Geriebener Käse bringt nicht nur Geschmack, sondern auch zusätzliche Nährstoffe in die Wraps. Hierbei ist es wichtig, die richtige Käsesorte auszuwählen. Hartkäse, wie Parmesan oder Grana Padano, ist besonders nährstoff- und proteinreich und enthält viel Calcium. Rohmilchkäse hat den Vorteil, dass er lebende Kulturen enthält, die die Verdauung unterstützen können. Fermentierter Käse, wie z. B. Feta, bietet ebenfalls probiotische Eigenschaften, die gut für die Darmflora sind. Ziegenkäse ist eine weitere gesunde Option, da er oft leichter verdaulich ist und weniger Laktose enthält, was ihn für viele Menschen verträglicher macht. Bei der Auswahl des Käses sollte man auf die Qualität achten: Bio- und Weidekäse sind oft die gesündesten Optionen, da sie weniger Zusatzstoffe enthalten und aus einer artgerechten Tierhaltung stammen.

Leinsamen sind ein wahres Superfood, das reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Antioxidantien ist. Sie fördern die Herzgesundheit, unterstützen die Verdauung und können sogar entzündungshemmende Eigenschaften haben. Daher wurde auch ihnen schon ein ganzer Artikel im Magazin gewidmet, diesen findest du hier.

Die Kombination dieser Zutaten macht die Protein-Wraps nicht nur nahrhaft, sondern auch zu einer ausgewogenen Mahlzeit, die lange satt hält.

Es kann erstrebenswert sein, den Eiweißbedarf über die Nahrung zu decken, anstatt auf Eiweißpulver zurückzugreifen. Natürliche Nahrungsquellen wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen bieten nicht nur Eiweiß, sondern auch eine Vielzahl von anderen Nährstoffen, die für die Gesundheit wichtig sind, wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Diese Nahrungsmittel fördern eine ausgewogene Ernährung und können helfen, das Risiko von chronischen Krankheiten zu senken.

Auf der anderen Seite gibt es auch Vorteile von Eiweißpulver. Sie sind eine praktische und schnelle Möglichkeit, den Eiweißbedarf zu decken, insbesondere für Menschen mit einem aktiven Lebensstil oder für Sportler, die eine erhöhte Proteinzufuhr benötigen. Eiweißpulver können auch hilfreich sein, wenn es schwierig ist, genügend Eiweiß über die normale Ernährung aufzunehmen, sei es aufgrund von persönlichen Vorlieben, Zeitmangel oder speziellen diätetischen Einschränkungen.

Insgesamt ist es wichtig, eine Balance zu finden. Eine eiweißreiche Ernährung aus natürlichen Lebensmitteln sollte die Grundlage bilden, während hochwertige Eiweißpulver als Ergänzung durchaus sinnvoll sein können und gerne genutzt werden dürfen. Auch zum Thema Eiweiß gibt es schon diverse Artikel im Magazin, bei denen du dich weiter zu diesem Thema informieren kannst, wie z. B. „Wie viel Eiweiß am Tag ist gesund?“ und „Gute Proteinquelle und was du über Proteine wissen solltest“ oder „Pflanzliche Eiweißquellen: Die besten Lebensmittel“.

Was ist das Fazit?

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass diese Protein-Wraps eine hervorragende Wahl für alle sind, die auf eine proteinreiche und gesunde Ernährung Wert legen. Die Kombination aus körnigem Frischkäse, Eiern, geriebenem Käse und Leinsamen bietet eine Vielzahl von Nährstoffen, die sowohl die körperliche Gesundheit als auch das allgemeine Wohlbefinden unterstützen können. Durch die Wahl des richtigen Käses, wie Hartkäse oder Ziegenkäse, können Sie die gesundheitlichen Vorteile weiter steigern. Genieße diese Wraps als Teil einer ausgewogenen Ernährung und profitiere von den wertvollen Inhaltsstoffen!

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela