

## Schoko-Traube-Nuss-Wrap

Zutaten für ca. 18 Stücke:

3 Blatt Gelatine

100 g kernlose grüne Weintrauben

200 g Crème fraîche (fettarm)

3 EL Ahornsirup

1 EL Zitronensaft

3 Tortilla-Wraps

60 g Kölln Müsli Knusper Schoko Feinherb mit 30% weniger Fett

etwas Kakaopulver, Zahnstocher

Zubereitung:

Gelatine kalt einweichen. Weintrauben waschen.

Crème fraîche mit Ahornsirup und Zitronensaft verrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Mit 2-3 EL Crème fraîche-Masse verrühren und unter die restliche Crème mischen.

Tortilla-Wraps damit bestreichen, mit Weintrauben belegen und mit jeweils 2 EL Kölln Müsli bestreuen. Fest aufrollen und eine halbe Stunde kalt stellen.

Die Rollen in Scheiben schneiden, mit Kakaopulver bestäuben und die Stücke mit Zahnstochern fixieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (ohne Wartezeit)

Nährwerte pro Stück:

1 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe, 4 g Fett, 80 kcal / 335 kJ

Tipp:

Für mehr Abwechslung können Sie auch ca. 30 g klein geschnittene Banane statt der Weintrauben einrollen.