



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 14. 11. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Celozrnný wrap s kozím sýrem, zelím a bylinkovou omáčkou

URL článku: magazin/recepty/Celozrnný-wrap-s-kozim-syrem,-zelim-a-bylinkovou-omackou__s10007x20884.html

Potřebujete ozvláštnit svůj stereotypní jídelníček? Pak vás nadchne náš nový recept, který kombinuje rychlou přípravu s výjimečnou chutí a výživovými benefity. Celozrnný wrap s kozím sýrem, červeným zelím a bylinkovou omáčkou je perfektní volbou pro rušné pracovní dny, kdy si potřebujete velmi rychle připravit zdravý oběd. Ale oceníte ho také během volného dne, když se chystáte strávit odpoledne venku a potřebujete praktické jídlo s sebou.



Pokud milujete zelí, tak ho musíte vyzkoušet v kombinaci s jemným kozím sýrem a bylinkovou omáčkou z jogurtu, která dodá pokrmu svěží, krémový nádech a skvěle doplní ostatní ingredience. Kvalitní suroviny vyniknou také díky celozrnné tortille, která je chutná a obsahuje potřebné sacharidy. Navíc

zajistí požadovanou praktičnost.

Tento oběd splňuje zkrátka vše – je lahodný a současně nabitý důležitými živinami a vitamíny, které vám dodají energii na celé odpoledne. Připravte si pokrm, který vám umožní cítit se skvěle a udržet si zdravý životní styl, aniž byste museli obětovat chuť nebo kvalitu.

Tip: Řecký jogurt můžete nahradit skyrem – oba obsahují vysoké množství bílkovin a mají hutnější konzistenci, což je pro dresinky do wrapů vhodnější. Klasický bílý jogurt doporučujeme vynechat, protože je řídký a může způsobit, že tortilla bude příliš mokrá a dojde k vytečení obsahu.

Ingredience: 2 porce

2 ks celozrnné tortilly	84 g
kozí sýr	100 g
červené zeli	400 g
cizrna v plechovce	240 g
řecký jogurt 0 % tuku	100 g
citronová šťáva	5 ml
1 lžíce čerstvé petrželky	5 g
1 lžíce čerstvého koriandru	5 g
sůl	2 g
pepř	2 g

Postup

1. Červené zelí jemně nakrájíme na tenké plátky a smícháme se špetkou soli. Necháme asi 10 minut odstát, aby změklo a uvolnilo přebytečnou šťávu.
2. V malé misce smícháme řecký jogurt s nasekanými bylinkami, citronovou šťávou, pálivou červenou paprikou, solí a špetkou pepře. Důkladně promícháme, aby se všechny ingredience spojily.
3. Scezenou cizrnu lehce opepříme. Můžeme ji krátce opražit na pánvi, aby získala jemně křupavou texturu, ale není to nutné.
4. Na každou tortillu rovnoměrně rozložíme plátky kozího sýra, červené zelí, cizrnu a nakonec potřeme bylinkovou omáčkou.
5. Tortilly s náplní srolujeme a překrojíme. Můžeme je podávat ihned, nebo je krátce zapéct v grilu nebo zahřát na pánvi, aby se sýr lehce roztavil.



výživové údaje		na porci na 100 g celkem			kritéria Vím, co jím	
				2 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	486	103	972		400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	28,3	6,0	56,5	-	
sacharidy	g	55,3	11,8	111	-	
z toho cukry	g	12,3	2,6	24,6	-	
tuky	g	16,3	3,5	32,6	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA) g		8,7	1,8	17,4		≤ 2 g/100 g

transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	12,6	2,7	25,2	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	2,83	0,60	5,66	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím](#) (hl. jídlo).

[cizrna](#) [kozy sýr](#) [recept bez masa](#) [recept se zelím](#) [receptura dle kritérií Víím, co jíím](#) [rychlý zdravý recept](#) [tabulka výživových hodnot](#) [tortilla](#) [zdravé jídlo](#) [zelí](#)

Copyright © 2025

Víím, co jíím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz