

Einleitung 9

Basics 11

## *Wraps*

Wraps mit Rindfleisch 12

Wraps mit Schweinefleisch 14

Wraps mit Hähnchen 20

Wraps mit Fisch & Garnelen 26

Vegetarische & vegane Wraps 30

## *Tacos*

Tacos mit Rindfleisch 40

Tacos mit Schweinefleisch 46

Tacos mit Hähnchen 48

Tacos mit Fisch & Garnelen 54

Vegetarische & vegane Tacos 58

## *Süße Variationen*

Beeren-Wraps 68

Erdbeer-Tacos 74

Alphabetisches Rezeptregister 76