1A+1B Fish

# Lachswrap mit cremigem Lauch

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Den Lachswrap gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Den Lauch aus der Pfanne nehmen und mit Frischkäse und Lachs vermengen. Mit etwas Pfeffer würzen. Den Wrap auf einem Teller anrichten, die Lauch-Mischung darüber verteilen. Den Wrap aufrollen und sofort servieren.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle zalmwrap
- [ ] 40-50 g geräucherter Lachs in Stücken
- [ ] 100 g Lauch in sehr dünnen Streifen
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] Pfeffer

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **251 kcal** |
| Kohlenhydrate | **9 g** |
| Fett | **8 g** |
| Ballaststoffe | **5 g** |
| Eiweiß | **31 g** |