1A+1B

Meat

Omelett-Wrap mit Hähnchenfilet und Tomate

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Tomate in Scheiben schneiden. Die Eier mit der Kochsahne aufschlagen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ein Omelett backen. Das Omelett mit dem Frischkäse bestreichen und mit Hähnchenfiletscheiben, Tomate und frischem Spinat belegen. Mit Pfeffer und Salz würzen und zu einem Wrap aufrollen. Die restliche Tomate separat essen.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 3 Scheiben Hähnchenfilet
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] 150 g Tomate
- [ ] 20 g frischer Spinat
- [ ] 1 EL Kochsahne light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**328 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**23 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**20 g**