3 Meat

Quesadillas mit Guacamole

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die gegrillte Paprika in Streifen und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Einen Wrap mit den Scheiben geräuchertem Hähnchenfilet, gegrillter Paprika, Frühlingszwiebel und geriebenem Käse belegen. Den anderen Wrap darauflegen und unter den Grill legen bis der Käse geschmolzen ist. In Viertel schneiden. Die Avocado zerdrücken und mit Pfeffer und Salz würzen. Zusammen mit den Quesadillas servieren.

Zutaten

- [ ] 2 PS. Mexican wraps
- [ ] 20 g Hähnchenfilet (Aufschnitt)
- [ ] 100 g gegrillte Paprika aus dem Glas
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] 20 g geriebener Käse 48+
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**464 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**27 g**
Ballaststoffe	**23 g**
Eiweiß	**28 g**