1A+1B

Meat

Wrap Hähnchen Curry

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchen mit Frischkäse, Mayonnaise, Gewürzen und dem Zitronensaft vermischen. Den Wrap mit Rucola und dem Hähnchencurry belegen. Mit den Gurkenscheiben servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g geräuchertes Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] ½ Gurke in Scheiben
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] 2 TL frischer Zitronensaft
- [ ] 2 TL Currypulver
- [ ] 1 TL Kurkuma
- [ ] ½ TL Chilipulver
- [ ] 1 TL Ingwerpulver
- [ ] 5 Schnittlauchstängel, fein gehackt

Nährwerte pro Person

Energie	**337 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**19 g**
Eiweiß	**30 g**