1A+1B

Fish

Wrap mit geräuchertem Lachs

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Schneide die Gurke in halbe Scheiben, die Tomate in Stücke und hacke den Schnittlauch fein. Bereite den Lachswrap gemäß der Anleitung zu. Mische den Frischkäse mit Schnittlauch und Zitronensaft, würze mit Pfeffer und Salz. Bestreiche den Wrap und belege mit Lachs und Rucola. Mache einen Salat aus Gurke, Tomate und Rucola.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle zalm wrap
- [ ] 40-50 g geräucherter Lachs
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 50 g Tomate
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 5 g frischer Schnittlauch
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**344 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**19 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**31 g**