



1A+1B

Meat

Wrap mit Hähnchenfilet und Avocado



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Avocadostücke nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen und den Limettensaft hinzufügen. Das Ei kochen, abschrecken und in Spalten schneiden. Den Wrap mit dem Frischkäse bestreichen und die Scheibe geräuchertes Hähnchenfilet darauflegen. Zwiebel, Frühlingszwiebel, Tomaten, Alfalfa, Salat, Paprika, Avocado und das Ei über den Wrap verteilen. Mit frischem Koriander garnieren. Den Wrap offen lassen oder aufrollen und mit einem Satéspieß fixieren. Passen nicht alle Zutaten in den Wrap? Diese dann separat dazu essen.

Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 1 EL Kräuterfrischkäse light
- ☐ 1 Scheibe geräuchertes Hähnchenfilet
- ☐ 1 Ei
- ☐ ½ kleine Avocado in Stücken
- ☐ ½ grüne Paprika in Streifen
- ☐ 3 Kirschtomaten in Vierteln
- ☐ Einige Blätter Eisbergsalat in dünne Streifen
- ☐ Handvoll Alfalfa
- ☐ ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 TL Limettensaft
- ☐ 1 Frühlingszwiebel in Ringen
- ☐ 1 EL frischer Koriander, fein gehackt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz