

Salat-Wrap



Zutaten:

- 4 Vollkorn-Wraps
- 100 g Salat
- 2 Paprika
- ½ Gurke
- 2 Avocados
- 100 g Kichererbsen
- 10 g Petersilie
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Jod-Salz



2 Portionen



ca. 30 Minuten

Zubereitung:

- 1) 100 g Salat, 2 Paprika und ½ Gurke waschen und in Streifen schneiden.
- 2) 2 Avocados aufschneiden, mit einer Gabel zerdrücken und mit 1 Prise Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. 100 g Kichererbsen gründlich durchspülen und abtropfen lassen.
- 3) Ohne Öl die Wraps in der Pfanne erwärmen.
- 4) Die Wraps mit der Avocadocreme bestreichen, mit dem Gemüse und Kichererbsen befüllen, mit 1 Prise Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer würzen mit 10 g Petersilie garnieren und zusammenrollen.

Rezeptvariationen:

Putenbrust-Wrap:

- 60 g Eisbergsalat
- 100 g Putenbrust

Vegetarischer Wrap:

- 60 g Tomate
- 100 g Gurke
- 1 gekochtes Ei

Thunfisch-Wrap:

- 60 g Rucola
- 100 g Thunfisch

Wrap „Mexiko“:

- 80 g Rinderhackfleisch
- 30 g Kidneybohnen
- 30 g Mais



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Salat-Wrap



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	646,8 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	30,1 g 6,1 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	73,8 g 13,1 g
Protein	16,5 g
Ballaststoffe	11,6 g

