1A+1B Fleisch

Hähnchen-Wrap mit Tomate, Avocado und Honig-Senf-Dressing

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. Den Wrap mit Kopfsalat, etwas Tomatenstücken, Avocado, roter Zwiebel und dem Hähnchenfilet belegen. Mit dem Honig-Senf-Dressing abschließen. Die übrig gebliebenen Tomatenstücke separat servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 EL PS. food & lifestyle honing-mosterddressing
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] Große Handvoll Kopfsalat
- [ ] 100 g Tomate in Stücken
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**419 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**28 g**
Eiweiß	**26 g**