1A+1B Vegetarisch

Herzhafte Galette mit Champignons

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 90-100 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Lachswrap mischen. Eine große Pfanne nehmen und das Olivenöl darin erhitzen. Den Teig gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen und den großen Wrap ca. 1 Minute auf beiden Seiten backen. Den Wrap auf einen Teller gleiten lassen und in derselben Pfanne die Champignons mit etwas Pfeffer und Salz ca. 5 Minuten braun und gar braten. Den Wrap mit dem Frischkäse bestreichen und mit den Champignons belegen. Mit Thymian und Schnittlauch garnieren und den Wrap auf vier Seiten zuklappen. Mit den Tomaten servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle zalm wrap
- [ ] 1 EL Frischkäse light natur/Kräuter
- [ ] 150 g Champignons, in Scheiben
- [ ] 5 kleine Rispentomaten
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Schnittlauch, fein gehackt
- [ ] Thymian, Blätter abgezupft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**261 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**23 g**