1A+1B

Vegetarisch

Lachswrap mit Balsamico-Champignons und Tomaten

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Lachswrap gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Champignons in Scheiben, die Kirschtomaten in Viertel schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Champignons und den Balsamicoessig hinzufügen und braten bis sie gar sind. In den letzten 2 Minuten die Kirschtomaten hinzufügen. Den Rucola auf dem Wrap verteilen und mit Champignons, Kirschtomaten und Ziegenkäse abschließen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle zalm wrap
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 150 g Champignons
- [ ] 75 g Kirschtomaten
- [ ] 15 g Rucola
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**314 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**26 g**