1A+1B

Lachswrap mit cremigem Lauch

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Lachswrap gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Den Lauch aus der Pfanne nehmen und mit Frischkäse und Lachs vermengen. Mit etwas Pfeffer würzen. Den Wrap auf einem Teller anrichten, die Lauch-Mischung darüber verteilen. Den Wrap aufrollen und sofort servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle zalmwrap
- [ ] 40-50 g geräucherter Lachs in Stücken
- [ ] 100 g Lauch in sehr dünnen Streifen
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**251 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**8 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**31 g**