



1A+1B

Fisch

Lachswrap mit cremigem Lauch



Zubereitungszeit

20 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Lachswrap gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. $\frac{1}{2}$ 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