

PS.



3

Mexikanische Wraps mit Hähnchen und Ananas



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1

Paprika, Avocado und Ananas in Stücke sowie rote Chili und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Eine Grillpfanne erhitzen und Paprika, Chili und Frühlingszwiebel gar sowie das Hähnchenfilet goldbraun und gar grillen. Die Ananas ca. 2 Minuten mitgrillen. Das Hähnchenfilet in Streifen schneiden. Den Salat auf die Wraps verteilen und mit dem gegrillten Hähnchenfilet und Gemüse füllen. Mit Avocado und Ananas abschließen, mit Zitronensaft besprenkeln und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- ☐

2 PS. Mexican wraps
- ☐

100 g Hähnchenfilet
- ☐

75 g rote Paprika
- ☐

1 Frühlingszwiebel
- ☐

30 g Salat
- ☐

½ Avocado
- ☐

50 g Ananas
- ☐

½ rote Chili
- ☐

1 TL Zitronensaft
- ☐

Pfeffer
- ☐

Salz

Nährwerte pro Person

Energie	586 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Fett	25 g
Ballaststoffe	27 g
Eiweiß	51 g