3 Fleisch

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**