2A

# Quesadilla mit Tomatensalsa

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Den Wrap mit dem Milchaufstrich light bestreichen. Mit Käse, Hähnchenfilet, Tomate, grüner Chili, Zwiebel und etwas Koriander belegen und den Wrap zuklappen. Die Quesadilla unter dem Grill goldbraun grillen bis der Käse geschmolzen ist. In der Zwischenzeit die Tomatensalsa zubereiten. Tomate und Gurke mit Zwiebel und Knoblauch vermengen. Einen kleinen Schuss Olivenöl hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Wrap
- [ ] 1 Scheibe 30+ Käse
- [ ] 1 Scheibe Hähnchenfilet
- [ ] ½ große Tomate, in Scheiben
- [ ] ½ grüne Chili, in dünnen Ringen
- [ ] ¼ Zwiebel, in dünnen Ringen
- [ ] 1 EL Milchaufstrich light
- [ ] Frischer Koriander, fein gehackt

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **378 kcal** |
| Kohlenhydrate | **13 g** |
| Fett | **21 g** |
| Eiweiß | **27 g** |