



3 Fleisch

Quesadillas mit Guacamole

 Zubereitungszeit 15 minuten  Portionen Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die gegrillte Paprika in Streifen und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Einen Wrap mit den Scheiben geräuchertem Hähnchenfilet, gegrillter Paprika, Frühlingszwiebel und geriebenem Käse belegen. Den anderen Wrap darauflegen und unter den Grill legen bis der Käse geschmolzen ist. In Viertel schneiden. Die Avocado zerdrücken und mit Pfeffer und Salz würzen. Zusammen mit den Quesadillas servieren.

Zutaten

- ☐ 2 PS. Mexican wraps
- ☐ 20 g Hähnchenfilet (Aufschnitt)
- ☐ 100 g gegrillte Paprika aus dem Glas
- ☐ ½ Avocado
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ 20 g geriebener Käse 48+
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	464 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Fett	27 g
Ballaststoffe	23 g
Eiweiß	28 g