



1A+1B

Wrap Hähnchen Curry



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1

Das Hähnchen mit Frischkäse, Mayonnaise, Gewürzen und dem Zitronensaft vermischen. Den Wrap mit Rucola und dem Hähnchencurry belegen. Mit den Gurkenscheiben servieren.

Zutaten

- ☐

1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐

40-50 g geräuchertes Hähnchenfilet in Stücken
- ☐

½ Gurke in Scheiben
- ☐

Handvoll Rucola
- ☐

1 EL Frischkäse light
- ☐

1 EL Mayonnaise
- ☐

2 TL frischer Zitronensaft
- ☐

2 TL Currypulver
- ☐

1 TL Kurkuma
- ☐

½ TL Chilipulver
- ☐

1 TL Ingwerpulver
- ☐

5 Schnittlauchstängel, fein gehackt

Nährwerte pro Person

Energie	337 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	19 g
Eiweiß	30 g