



1A+1B

Fleisch

## 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     |