



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