



1A+1B

Fisch

## Wrap mit geräuchertem Lachs



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Schneide die Gurke in halbe Scheiben, die Tomate in Stücke und hacke den Schnittlauch fein. Bereite den Lachswrap gemäß der Anleitung zu. Mische den Frischkäse mit Schnittlauch und Zitronensaft, würze mit Pfeffer und Salz. Bestreiche den Wrap und belege mit Lachs und Rucola. Mache einen Salat aus Gurke, Tomate und Rucola.

### Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle zalm wrap
- ☐ 40-50 g geräucherter Lachs
- ☐ 100 g Gurke
- ☐ 50 g Tomate
- ☐ Handvoll Rucola
- ☐ 1 EL Frischkäse light
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 5 g frischer Schnittlauch
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 344 kcal |
| Kohlenhydrate | 8 g      |
| Fett          | 19 g     |
| Ballaststoffe | 4 g      |
| Eiweiß        | 31 g     |