1A+1B Vegetarisch

Wrap mit grünem Spargel und Ziegenkäse

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Lachswrap nach Anleitung zubereiten. Kirschtomaten halbieren, Knoblauch pressen. Spargelspitzen mit ½ EL Olivenöl besprenkeln und würzen. Knoblauch andünsten, Spargel ca. 5 Min. braten. Letzte 2 Min. Kirschtomaten hinzufügen. Mit dem Wrap servieren und Ziegenkäse darüber bröckeln.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle zalm wrap
- [ ] 50 g grüne Spargelspitzen
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**326 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**20 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**23 g**