1A+1B Fleisch

Wrap mit Hähnchenfilet und Joghurt-Knoblauch-Dressing

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. In der Zwischenzeit ein Joghurtdressing herstellen, indem griechischer Joghurt mit Knoblauch, Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermengt wird. Die Gurke in Scheiben, die Tomate in Stücke und die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Salat, Gurke, Tomate und rote Zwiebel auf dem Wrap verteilen. Das Hähnchenfilet in Streifen schneiden und auf das Gemüse legen. Mit dem Joghurtdressing abschließen und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 75 g Tomate
- [ ] 20 g Eisbergsalat
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**346 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**20 g**
Ballaststoffe	**15 g**
Eiweiß	**26 g**