1A+1B Fisch

Wrap-Schiffchen mit Salsa und gebratenen Garnelen

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Den Wrap mit Olivenöl bestreichen und in Viertel schneiden. Die Cupcake-Formen mit dem Wrap füllen und 10 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit die Garnelen mit den Gewürzen vermengen und in 4 Minuten knusprig und gar braten.
2. Rote Zwiebel, Avocado und Tomate vermengen und mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Die Schiffchen mit dieser Tomatensalsa füllen und die gebratenen Garnelen darauflegen. Mit etwas Frischkäse und Petersilie garnieren. Mit der übrigen Tomatensalsa servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 2 Tomaten, in kleinen Stücken
- [ ] 0.5 Avocado, in Stücken
- [ ] ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 2 TL Frischkäse natur light (z.B. Philadelphia)
- [ ] 0.5 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Paprikapulver
- [ ] 0.5 Messerspitze Cayennepfeffer
- [ ] 0.5 Zweig Petersilie

Nährwerte pro Person

Energie	**488 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**34 g**
Eiweiß	**27 g**