3

Wraps mit geräuchertem Lachs und Milchaufstrich

Zubereitungszeit
5 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Wraps mit dem Milchaufstrich bestreichen und mit dem geräucherten Lachs belegen. Die Gurke in Streifen und die rote Zwiebel in Ringe schneiden. Zusammen mit dem gemischten Salat auf dem Wrap verteilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Wrap aufrollen und in Streifen schneiden.

Zutaten

- [ ] 2 PS. Mexican wraps
- [ ] 120 g geräucherter Lachs
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 2 EL Milchaufstrich
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**549 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**29 g**
Ballaststoffe	**22 g**
Eiweiß	**46 g**