



1A+1B

Fisch

Lachswrap mit Ei, Avocado und Tomaten



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Lachswrap gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Gurke in Streifen und Tomaten, Avocado und Ei in Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Wrap mit dem Frischkäse bestreichen und mit Salat, Tomaten, Gurke, Avocado und Frühlingszwiebel belegen. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschließen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle zalm wrap
- ☐ ½ gekochtes Ei
- ☐ 20 g geräucherter Lachs
- ☐ 1 EL Frischkäse light
- ☐ 10 g gemischter Salat
- ☐ 40 g Kirschtomaten
- ☐ 50 g Gurke
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ ½ Frühlingszwiebel
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	374 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	22 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	30 g