



Gesunde Wraps

Zutaten:

- Rote oder grüne Pesto
- 300 Gramm Hähnchen (oder 1 große Portobellopilz für Vegetarier/Veganer)
- Knoblauch
- 4 Tortillas
- 1 Avocado
- Ziegenkäse oder Fettarme Käse
- 1 rote Zwiebel
- Rucola
- Optional: Paprika, Tomate, Linsen, Mais oder Kichererbsen

Zubereitung:

1. Braten Sie zwei Knoblauchzehen scharf in der Pfanne an. Geben Sie dann das geschnittene Hähnchen hinzu. Braten Sie das Fleisch für etwa 12 bis 15 Minuten gut an. Stellen Sie das Hähnchen in einer separaten Schüssel zur Seite.
2. Schneiden Sie die roten Zwiebeln in dünne Scheiben, hacken Sie den frischen Gemüse, entfernen Sie den Kern der Avocado und schneiden Sie diese in dünne Scheiben.
3. Verteilen Sie ca. zwei Esslöffel Pesto auf jeder Tortilla.
4. Geben Sie auf die eine Hälfte der Tortilla die Hälfte der Hähnchenbrust (oder die Hälfte des gebratenen Pilzes), ein paar rote Zwiebelscheiben, Käse, ein Viertel der Avocado und frischen Gemüse.
5. Falten Sie die Wraps in der Hälfte.
6. Erhitzen Sie die Pfanne. Geben Sie die Wraps in die Pfanne und braten Sie diese für ca. zwei Minuten von jeder Seite an. Drücken Sie die Wrap leicht mit einem Pfannwender nach unten.
7. Nehmen Sie die Wrap aus der Pfanne und genießen Sie diese mit einem Salat, griechischem Joghurt oder Salsa.

Kalorien
46

Eiweiß
2 Gramm

Kohlenhydrate
6 Gramm

Fette
2 Gramm