



Aus der Heimat der Frische

 20 Minuten

 Einfach

## Protein Tacos mit Lachs, fluffigem Rührei und Körnigem Skr

Norddeutsches Fingerfood - einfach und schnell zubereitet: Protein Wraps mit frischem Lachs, fluffigem Rührei, saftiger Gurke und roter Zwiebel. Körniger Skyr toppt das Ganze mit einer extra Portion Protein.

 *So wirds gemacht :*

### Schritt 1

Die Gurke waschen, trocknen, längs aufschneiden und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Räucherlachs in kleine Stücke schneiden.

### Schritt 2

Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gute Butter in einer Pfanne schmelzen, die Ei-Masse hineingießen und stocken lassen. Mit einem Kochlöffel verrühren, bis das Rührei die gewünschte Konsistenz haben.

### Schritt 3

Die Tortillas in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Eine halbe Seite des Eiweiß Wraps mit Ei, Räucherlachs, Körniger Skyr, Zwiebelwürfeln und Gurkenringen belegen, und zum Taco hochklappen. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern toppen.

### Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2403/568

Fett (g): 28

Kohlenhydrate (g): 37



## Zutaten

2 Portionen

1 Snackgurke

0.5 rote Zwiebel

100 g Räucherlachs

4 Eier (M)

Salz, Pfeffer

1 EL MILRAM Gute Butter

2 Weizen Tortillas

200 g MILRAM Körniger Skyr

2 EL frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie)

Eiweiß (g): 46