



 25 Minuten

 Einfach

EIWEISS-WRAPS MIT KÖRNIGEM FRISCHKÄSE

Fit, fitter, Wraps: Dieses Rezept für Eiweiß-Wraps von Jessica T. wurde bei unserem #KörnigerFrischkäse Rezeptwettbewerb zum fittesten Rezept gekürt.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in erhitztem Öl ca. 6-8 Minuten braten. Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Salat waschen und trocken tupfen.

SCHRITT 2

Eier pellen und mit den Tomaten in Scheiben schneiden. Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen. Wraps in einer Pfanne oder in der Mikrowelle kurz erwärmen, auf Teller legen, mit Frischkäse bestreichen, dabei einen Rand frei lassen und wie folgt belegen: Salat, Tomaten, Hähnchenbrust und Ei.

SCHRITT 3

Wraps eng aufrollen, dabei die Ränder nach innen einschlagen, die Wraps diagonal halbieren und servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1779/422

Fett (g): 14,5

Kohlenhydrate (g): 28,3

Eiweiß (g): 434



Zutaten

4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet

1 TL Pflanzenöl

4 kleine Tomaten

4 Blätter grüner Salat

4 hart gekochte Eier

400 g MILRAM Körniger Frischkäse

Salz

Pfeffer

4 Weizenwraps