Bunter Lowcarb Salatwrap

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min



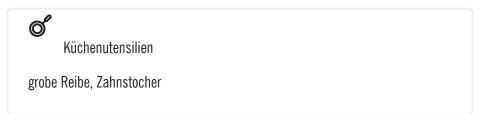


Zutaten

für 4 Portionen

| Frischkäse, natur | 100 g |
|---------------------------|-------|
| Milch | 2 EL |
| Ketchup | 1 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Karotten | 2 St. |
| Paprika, gelb | 2 St. |
| Strauchtomaten | 2 St. |
| Eisbergsalat | 1 St. |
| Geflügel Aufschnitt | 100 g |

Zubereitung



- 1. In einer Schüssel Frischkäse, Milch und Ketchup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Salatblätter vorsichtig abtrennen, waschen, trocken schütteln und Mittelrippe herausschneiden.
- 3. Zum Servieren jeweils ein Salatblatt mit etwas Geflügel-Aufschnitt belegen, mit Ketchup-Frischkäse bestreichen und Gemüse darauf verteilen. Blätter vorsichtig aufrollen, dabei die Seiten leicht einklappen, mit Holzspießchen feststecken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 155 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 19 g |
| Eiweiß | 9 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 6 g |