Bunter Lowcarb Salatwrap



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Küchenutensilien

grobe Reibe, Zahnstocher

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