



Schinken-Mango-Wraps mit Spinat

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	100 g
Mango	1 St.
Zitronen	1 St.
Frischkäse, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Wraps	4 St.
Kochschinken	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb, feine Reibe

1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Frischkäse mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Wraps nach Belieben im Ofen oder in der Pfanne erwärmen mit Frischkäse bestreichen. Mit Schinken, Spinat und Mango belegen und eng einrollen. Schinken-Mango-Wraps servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	265 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	6 g