



# Schinken-Mango-Wraps mit Spinat



 Dauer  
20 min.

 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

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.

In einer Schüssel Frischkäse mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

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	264 kcal		
Kohlenhydrate	38 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	15 g	Fette	7 g