



Wraps mit Lachs, Kresse und Ei



 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Frühlingszwiebeln	0,5 Bund
Kresse	20 g
Bio-Zitronen	1 St.
Frischkäse, körnig	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Wraps	4 St.
Räucherlachs	150 g

Zubereitung

In einem Topf ca. 1 l Wasser zum Kochen bringen und die Eier im kochenden Wasser ca. 8 Min. hart kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Eier pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Kresse abschneiden. Zitrone waschen, mit einem Sparschäler einen dünnen Streifen Schale abschälen und diesen fein hacken. In einer Schüssel Frischkäse mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren und abschmecken.

Wrap mit Frischkäse bestreichen. Wraps mit Lachs, Ei, Kresse und Frühlingszwiebeln belegen. Fest aufrollen, schräg halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal		
Kohlenhydrate	21 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	19 g	Fette	8 g