




Wraps mit Zucchini und Schinken

 Zeit gesamt
20min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Cashewkerne	4 EL
Frischkäse, natur	100 g
Limetten	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Rucola	50 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zucchini	1 St.
Olivenöl	2 EL
Wraps	4 St.
Geflügelschinken	200 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. In einer Pfanne Cashewkerne auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 2 Min. goldbraun rösten. Hacken und in einer Schüssel mit Frischkäse vermengen. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Frischkäse mit Limettensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Rucola waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln.
3. Pfanne erneut mit Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchinistreifen mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
4. Wraps in der heißen Pfanne von beiden Seiten ca. 1 Min. goldbraun rösten. Mit Cashewfrischkäse bestreichen, nach Belieben mit Rucola, Zucchini und Geflügelschinken belegen und eng aufrollen. Wraps schräg halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 389 kcal

Kohlenhydrate 44 g

Eiweiß 18 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 16 g
