

Rezept

Fruchtige Chicken-Wraps

Ein Rezept von Fruchtige Chicken-Wraps, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1 Möhre (ca. 120 g) | 8 Radieschen (ca. 100 g) |
| 4 Tortilla-Wraps (ca. 25 cm Ø) | 120 g Doppelrahmfrischkäse |
| 2 EL mildes Mango-Chutney | Salz |
| Pfeffer | 100 g Hähnchenbrustaufschnitt (in dünnen Scheiben) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 10 g F, 12 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln.

2. Wraps einzeln in einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite für ca. 1 Min. erwärmen, herausnehmen.

3. Den Frischkäse mit Mango-Chutney und den Möhrenraspeln glatt rühren, salzen und pfeffern. Gleichmäßig auf die Tortilla-Wraps streichen. Mit Hähnchenaufschnitt und Radieschenscheiben belegen. Fest aufrollen, die Rollen halbieren.