

Rezept

Mexicana-Wrap

Ein Rezept von Mexicana-Wrap, am 27.03.2025

Zutaten

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1/2 rote Paprikaschote | 1 Frühlingszwiebel |
| 1/2 reife Avocado | 1-2 EL Zitronensaft |
| 1 Wrap | Salz |
| Pul Biber (Chiliflocken) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDERPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen. Paprika putzen und klein würfeln. Zwiebeln ohne Wurzel und welke Blattenden in dünne Ringe schneiden.

2. Das Avocadofleisch aus der Schale kratzen, mit einer Gabel zermusen und sofort mit dem Zitronensaft mischen.

3. Den Wrap mit Avocadomus bestreichen, mit Salz und Pul Biber würzen, Paprika und Zwiebeln darüberstreuen. Fladen eng zusammenrollen und in Alufolie wickeln.