

Rezept

Puten-Wrap mit Avocado

Ein Rezept von Puten-Wrap mit Avocado, am 27.04.2024

Zutaten

100 g Frischkäse mit Joghurt	1 EL Mango-Chutney (Glas)
Salz	Pfeffer
4 Weizentortillas (20 cm)	1 Mini-Römersalat
150 g gegarter, gegrillter Putenbrustfilet-Aufschnitt	1 reife Avocado
1 Beet Kresse	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 20 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Frischkäse mit dem Chutney verrühren, salzen und pfeffern. Die Tortillas mit der Frischkäsecreme bestreichen, dabei rundherum einen 1 cm breiten Rand frei lassen.
2. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter mundgerecht zerpfeifen. Tortillas mit Salat belegen. Den Putenaufschnitt darauf verteilen.
3. Die Avocado halbieren, entsteinen und schälen. Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden und auf den Tortillas verteilen. Kresse abschneiden und obendrauf streuen. Tortillas fest aufrollen, schräg halbieren und am unteren Ende in Pergamentpapier gewickelt servieren.