



LACHS-AVOCADO-WRAPS

ZUTATEN

- ▶ 50 g Romanasalat
- ▶ 90 g Möhren
- ▶ 400 g Avocado
- ▶ 4 TL Zitronensaft
- ▶ 200 g Räucherlachs
- ▶ 150 g THOMY Die Natürlich Leichte, 250 ml Glas
- ▶ 4 Tortilla(s)
- ▶ etwas Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Romanasalat waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und raspeln.
2. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
3. Räucherlachs in Streifen schneiden.
4. THOMY Joghurt Salat Creme mit Cayennepfeffer abschmecken.
5. Tortillas nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Mit der Mayonnaise bestreichen und mit Lachs, Avocado und Salat belegen. Die Möhrenraspeln darüber streuen.
6. Die Wraps aufrollen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	31 g
Energie	467 kcal
Fett	31 g
Protein	16 g

🕒 20 Minuten

⊕ 4 Stück

