

Salat-Wraps mit Hüttenkäse-Füllung



Für 2 Personen

- 1 Römer-Salatherz
- 1 Minigurke
- 1/2 Apfel
- 1/2 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Erdnüsse
- 3 EL Hüttenkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung

1. Salat putzen, wenn nötig, waschen. Äußere 6 Blätter als Wraps ablösen. Restlichen Salat in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Apfel entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Nüsse grob hacken.
2. Hüttenkäse mit Salatstreifen, Gurke, Apfel, Zwiebel, Nüssen, Salz, Pfeffer und Öl vermischen.
3. Die Masse in die Salat-Wraps füllen. Nach Belieben noch einmal frischen Pfeffer darüber mahlen und aus der Hand essen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 220 kcal

Kohlenhydrate: 15 g (entspricht 1,5 KE)

Davon Zucker: 13 g

Eiweiß: 14 g

Fett: 11 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 3,4 g

Ballaststoffe: 4 g

Tipp

Statt eines kalorienreichen Teiges wird hier einfach ein Salatblatt als Umhüllung verwendet. Gesund und lecker.