

Low Carb Wraps



Aufwand:

ca. 20 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 5 Salatblätter
- 5 Räucherlachscheiben
- 5 g Meerrettichcreme, glutenfrei
- 50 g Quark
- 50 g Gurke
- Dill

Zubereitung:

1. Wasche die Salatblätter und lege sie aus.
2. Mische die Meerrettichcreme mit dem Quark.
3. Gebe auf die Salatblätter die Räucherlachscheiben. Darauf verteilst du die Creme.
4. Schneide die Gurke in Streifen und lege sie darauf.
5. Rolle alles zu einem Wrap zusammen und schneide sie in der Mitte durch.

Nährwerte:

Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
374	33	19	18	17	1,1

Geeignet für: Abnehmen Einfache Zubereitung Schnelle Zubereitung

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!

WWW.vitakurs.de