Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Einfach
Duration
20 min
Serving
6 Stück

Thunfisch-Wrap

Perfekt für ein Picknick oder das Abendessen im Garten: unser frisch gerollter Thunfisch-Wrap mit knackigem Salat schmeckt immer und überall!

Zutaten

- 50 g Eisbergsalat
- 150 g Paprikaschoten (rot u. gelb)
- 140 g Mais
- 210 g Thunfisch a.d. Dose, naturell
- 6 Einheiten Tortilla(s)
- 3 EL Magermilch-Joghurt, 0,3% Fett
- 6 TL MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

   12min

   Den Eisbergsalat putzen und waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke schneiden. Paprikaschote waschen, weiße Innenhäute und Kerne entfernen und in Würfel schneiden. In einem Sieb den Mais abtropfen lassen. Thunfisch ebenfalls abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpflücken.

2. Tortilla-Wrap belegen

   6min

   Einen Tortilla-Wrap mit Naturjoghurt bestreichen und in der Mitte mit Eisbergsalat belegen. Mais, Thunfisch und Paprikawürfel auf dem Salat verteilen und MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa darauf geben.

3. 2min

Die Wraps aufrollen und in Pergamentpapier fest einschlagen. Vor dem servieren mit einem Messer schräg halbieren.

Tipps

Rezept-Tipp

Eine Guacamole ist der perfekte Dip zu den Thunfisch-Wraps.

Nährwerte anzeigen

Energie	218.7 kcal
Fett	7.7 g
Gesättigte Fette	2.4 g
Kohlenhydrate	26.2 g
Zucker	3.4 g
Ballaststoff	1.6 g
Protein	10.7 g
Natrium	638.8 mg

Alle Angaben pro Portion