

Salat-Wrap

(152 kcal, 8 g KH, 9 g EW, 7 g F)

Zutaten für 1 Wrap

- 1 Blatt Spinat frisch
- 1 Blatt Kopfsalat frisch
- 1 Scheibe Putenbrust, geräuchert
- 1 Ring Zwiebel, rot
- 1 Stück Karotte, gewürfelt
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Chutney
- 1 TL Cellagon CellaVie Leinöl pur

Zubereitung

Das Spinatblatt auf das Salatblatt legen und die Putenbrust, die Zwiebel und die Karottenwürfel mittig darauf platzieren. Die Zutaten mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit dem Chutney bestreichen, das CellaVie Leinöl pur darauf träufeln und dann mit dem Salatblatt einrollen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten