



## Chili-Wraps mit Avocado

### Zutaten

- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Hackfleisch
- 200 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Chili con Carne
- 140 g Kidneybohnen
- 6 Blätter Kopfsalat
- 200 g Avocado
- 6 Stängel Koriander
- 6 Tortilla(s)
- 6 TL saure Sahne

### Zubereitung

1. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hackfleisch darin anbraten. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Chili con Carne einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. kochen, dabei gelegentlich umrühren. Kidneybohnen abtropfen lassen und darin heiß werden lassen.
2. Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
3. Tortilla(s) nach Packungsanweisung erwärmen. Kopfsalat, Chili con Carne, Avocadowürfel, Koriander und saure Sahne darauf anrichten. Die Wraps aufrollen und servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	28 g
Energie	325 kcal
Fett	18 g
Protein	13 g

🕒 25 Minuten

⊕ 6 Stück