



Wraps "Mexico"

Zutaten

- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Hackfleisch
- 200 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Chili con Carne
- 140 g Mais a.d. Dose
- 212 g Kidneybohnen a. d. Dose
- 120 g Eisbergsalat
- 200 g Avocado
- 240 g Tortillas
- 6 TL saure Sahne

Zubereitung

1. THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hackfleisch darin anbraten.
2. Wasser zugießen. MAGGI fix & frisch Chili con Carne einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. kochen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen und darin heiß werden lassen.
4. Eisbergsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Würfel schneiden.
5. Tortillas nach Packungsanweisung erwärmen. Eisbergsalat, Chili con Carne, Avocadowürfel und Sahne darauf anrichten. Die Wraps aufrollen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	32 g
Energie	344 kcal
Fett	17 g
Protein	14 g

🕒 25 Minuten

⊕ 6 Stück