



Thunfisch-Wrap

Zutaten

- 50 g Eisbergsalat
- 150 g rote Paprikaschoten
- 140 g Mais
- 210 g Thunfisch, naturell
- 6 Tortilla(s)
- 3 EL Naturjoghurt, 0,1 % Fett
- 6 TL MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa

Zubereitung

1. Eisbergsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken.
2. Tortilla-Fladen mit Naturjoghurt bestreichen und in der Mitte mit Eisbergsalat belegen. Paprikawürfel, Mais und Thunfisch auf dem Salat verteilen und MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa darauf verteilen.
3. Die Wraps aufrollen und fest in Pergamentpapier einschlagen. Mit einem Messer schräg halbieren und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	219 kcal
Fett	8 g
Protein	11 g

🕒 20 Minuten

⊕ 6 Stück