

Zutaten

- 3 Stück Weizen-Wraps
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Sesamkörner, geröstet
- 100 g rote Paprikaschote
- 80 g Karotten
- 80 g Zwiebeln, rot
- 50 g Babyspinat
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 60 g THOMY Die Natürlich Leichte, 250 ml
 Glas
- 6 EL MAGGI Magic Asia Würzsauce Gebratene Nudeln

Zubereitung

- Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Karotten und Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Hähnchenbrust in Streifen schneiden.
- 2. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Fleisch darin goldbraun anbraten. 5 EL MAGGI Würzsauce Gebratene Nudeln zugeben. 1-2 Min mitbraten. Sesam darüber streuen. Alles aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- 3. Paprika, Karotten und Zwiebeln darin ca. 4 Min. kräftig braten.
- 4. Weizentortillas in der Zwischenzeit nach Packungsanweisung vorbereiten. THOMY Die Leichte mit 1 EL MAGGI Würzsauce Gebratene Nudeln verrühren.
- 5. Die Tortillas mit Babyspinat, dem Gemüse und den Fleischstreifen belegen. Angerührte Mayo darauf verteilen. Die Tortillas seitlich einschlagen und fest aufrollen. In der Mitte schräg halbieren und sevieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 16 g

Energie 265 kcal

Fett 11 g Protein 23 g 20 Minuten

3 Stück