



Schnelle Chicken-Wraps in der Heißluftfritteuse

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrust
- 100 g Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebeln, rot
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Curry Indian Style
- 3 Weizen-Wraps

Zubereitung

1. Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, in dicke Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Hähnchenbrust in gleichmäßig große Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten mit der Paste und 100ml Kokosmilch mischen. Alles in die Heißluftfritteuse geben und bei 180°C 12-15 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.
3. Nach Belieben die Wraps nach Packungsanweisung erwärmen und mit dem Hähnchen und Gemüse füllen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	30 g
Energie	295 kcal
Fett	6 g
Protein	29 g

🕒 21 Minuten

⊕ 3 Portionen