



Wraps mit Thunfisch



 Gesamtzeit
10 Minuten

 Schwierigkeit
Einfach

Energie 754 kcal
Kohlenhydrate 67 g Eiweiß 50.2 g
Fett 30.1 g

 5 / 10 ErnährWert

Zubereitung

- 1** Thunfisch und Mais abgießen. Zwiebel schälen und hacken.
- 2** Thunfisch, Mais und Zwiebeln mit dem Frischkäse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Tortillas nebeneinanderlegen und je 20 g Salat darauf verteilen. Je $\frac{1}{4}$ des Frischkäse-Mix länglich auf einer Seite verstreichen und Wraps aufrollen.

Zutaten für 2 Portionen

2 Dose(n) Thunfischfilets in eigenem Saft (à 130 g)
1 Dose(n) Mais (140 g)
1 rote Zwiebel
200 g körniger Frischkäse
Salz
Pfeffer
4 Weizen-Tortillas
80 g Salatmischung