



1A+1B

Vegetarisch

Wrap mit grünem Spargel und Ziegenkäse



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Lachswrap nach Anleitung zubereiten. Kirschtomaten halbieren, Knoblauch pressen. Spargelspitzen mit ½ EL Olivenöl besprenkeln und würzen. Knoblauch andünsten, Spargel ca. 5 Min. braten. Letzte 2 Min. Kirschtomaten hinzufügen. Mit dem Wrap servieren und Ziegenkäse darüber bröckeln.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle zalm wrap
- ☐ 50 g grüne Spargelspitzen
- ☐ 50 g Kirschtomaten
- ☐ 3 TL frischer Ziegenkäse
- ☐ 1½ EL Olivenöl
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	326 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	20 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	23 g