



Salatwraps mit Frischkäsecreme



Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Tomaten, getrocknet	40 g
Kochschinken	200 g
Schnittlauch, frisch	20 g
Bio Zitronen	1 St.
Eisbergsalat	0.5 St.
Frischkäse, körnig	400 g
Meerrettich	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe

1. In einem Topf Wasser aufkochen und Eier darin ca. 10 Min. hart kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen, pellen und fein hacken.
2. Getrocknete Tomaten und Kochschinken in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Zitrone waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. Salatblätter vorsichtig einzeln abtrennen, waschen und abtropfen lassen.
3. In einer Schüssel Frischkäse mit Eiern, getrockneten Tomaten, Kochschinken, Schnittlauch und Zitronenschale vermengen. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salatblätter mit der Creme bestreichen, Seiten einklappen, Blätter aufrollen und bis zum Servieren kalt stellen. Salatwraps mit Frischkäsecreme halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	265 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g