



Wraps mit Lachs, Kresse und Ei

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|----------|
| Eier | 4 St. |
| Frühlingszwiebeln | 0.5 Bund |
| Kressebeet | 20 g |
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Frischkäse, körnig | 300 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Wraps | 4 St. |
| Räucherlachs | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zum Kochen bringen und die Eier im kochenden Wasser ca. 8 Min. hart kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Eier pellen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Kresse abschneiden. Zitrone waschen, mit einem Sparschäler einen dünnen Streifen Schale abschälen und diesen fein hacken. In einer Schüssel Frischkäse mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren und abschmecken.
3. Wrap mit Frischkäse bestreichen. Wraps mit Lachs, Ei, Kresse und Frühlingszwiebeln belegen. Fest aufrollen, schräg halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 321 kcal |
| Kohlenhydrate | 22 g |
| Eiweiß | 29 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 12 g |