



Einfach
20 min
6 Stück

Thunfisch-Wrap

Perfekt für ein Picknick oder das Abendessen im Garten: unser frisch gerollter Thunfisch-Wrap mit knackigem Salat schmeckt immer und überall!

50 g Eisbergsalat
150 g Paprikaschote(n)
140 g Mais
210 g Thunfisch a.d. Dose, naturell
6 Einheiten Tortilla(s)
3 EL Magermilch-Joghurt, 0,3% Fett
6 TL MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa

Schritte

1. Schritt 1

12min

Den Eisbergsalat putzen und waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke schneiden. Paprikaschote waschen, weiße Innenhäute und Kerne entfernen und in Würfel schneiden. In einem Sieb den Mais abtropfen lassen. Thunfisch ebenfalls abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken.

2. Schritt 2

6min

Einen Tortilla-Fladen mit Naturjoghurt bestreichen und in der Mitte mit Eisbergsalat belegen. Mais, Thunfisch und Paprikawürfel auf dem Salat verteilen und MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa darauf geben.

3. 2min

Die Wraps aufrollen und in Pergamentpapier fest einschlagen. Vor dem servieren mit einem Messer schräg halbieren.

Tipps

Rezept-Tipp

Eine Guacamole ist der perfekte Dip zu den Thunfisch-Wraps.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	26.2 g
Energie	218.7 kcal
Fett	7.7 g
Ballaststoff	1.6 g
Protein	10.7 g
Gesättigte Fette	2.4 g
Natrium	578.8 mg
Zucker	3.4 g

Alle Angaben pro Portion