

## Fitness-Hähnchen-Wrap mit MeinQ-Avocadocreme

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten • Kochzeit: 10 Minuten



Foto: Kai Schwabe

### Zutaten für 6 Stück:

500 g Hähnchenbrustfilet  
1 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
1 reife Avocado  
1 Knoblauchzehe  
250 g MeinQ Fitness-Quark Natur  
200 g Salat-Mix  
6 Vollkorn-Wraps

### Zubereitung:

1. Hähnchenbrust abwaschen, trocken tupfen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
2. Avocado entkernen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben und in ein hohes Rührgefäß geben. Knoblauch schälen und dazu pressen. MeinQ Fitness-Quark Natur dazugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salat waschen und trocken schleudern. Hähnchenfleisch in dünne Scheiben aufschneiden. Wraps nach Packungsangabe erwärmen.
4. Wraps mit MeinQ-Avocadocreme bestreichen. Mit Salat und Hähnchenfleisch belegen. Wraps aufrollen, quer halbieren und servieren.

Tipp: Zusätzlich mit Paprikastreifen, Sprossen und gerösteten Sonnenblumenkernen belegen.

### Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 321 kcal/1344 kJ, Fett: 9 g, davon gesättigte Fettsäuren: 2,6 g, Kohlenhydrate: 30,9 g, davon Zucker: 4,3 g, Eiweiß: 30,9 g, Salz: 1,45 g