



Poulet-Wraps

Eisengehalt: Total: 21.13 mg – Pro Person: 5.2 mg

Menge/Zutaten (für 4 Personen)

8 Vollkornweizenfladen – total 490 g	2 Rispentomaten
400 g geschneitztes Pouletfleisch	1 TL Zitronensaft
150 g gekochte rote Bohnen oder kleine Dose	Olivenöl
160 g Halbfettquark	HOLL-Rapsöl*
1 Peperoni	Salz, Pfeffer
	1 TL Paprika

* HOLL-Rapsöl ist reich an Ölsäure und wird zum Kochen vorzugsweise empfohlen.

Zubereitungszeit

20 Minuten

Zubereitungsschritte

Rote Bohnen, ½ TL Paprika, etwas Olivenöl, Zitronensaft und etwas Wasser in eine Schüssel geben und zu einem roten Bohnenpüree vermischen.

Peperoni und Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Poulet mit dem restlichen Paprika, Salz und Pfeffer würzen. HOLL-Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen und Poulet anbraten.

Wraps mit rotem Bohnenpüree, Quark, Poulet und Gemüse füllen.

Tipps & Tricks

Für ein ausgewogenes Essen als Beilage einen Salat servieren.