HUHN · HIGH PROTEIN · LOW FAT · MEAL PREP

Pesto-Hähnchen-Wrap

Ein gesunder und leckerer Wrap mit zartem Hähnchen, aromatischem Pesto und einem cremigen Skyr-Dressing. Perfekt für eine ausgewogene Mahlzeit oder Meal Prep.

10	15	2	Einfach	428 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	STÜCKE	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 STÜCKE

FÜR DEN WRAP

- 2 Protein-Wraps
- 1 TL Olivenöl
- 1 Handvoll Rucola oder Babyspinat
- 6 Cherrytomaten, halbiert
- 200 g Hähnchenbrust (Bio, artgerecht)
- Salz, Pfeffer
- ½ rote Paprika, in Streifen geschnitten

FÜR DIE SKYR-PESTO-SAUCE

- 100 g Skyr
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 EL grünes Pesto (am besten selbstgemacht)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

ZUBEREITUNG

1. Schneiden Sie die Hähnchenbrust in dünne Streifen. Würzen Sie sie mit Olivenöl, Salz und Pfeffer.
2. Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze und braten Sie das Hähnchen 6–8 Minuten goldbraun, bis es vollständig durchgegart ist. Anschließend kurz ruhen lassen.
3. Für die Sauce Skyr, Pesto, Zitronensaft, Honig oder Ahornsirup, Dijon-Senf und den fein gehackten Knoblauch in einer Schüssel glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Konsistenz sollte cremig und streichfähig sein.
4. Rucola waschen und trocken schleudern. Paprika in feine Streifen schneiden, Cherrytomaten halbieren.
5. Die Protein-Wraps flach auslegen und gleichmäßig mit der Skyr-Pesto-Sauce bestreichen.
6. Rucola, Paprika, Tomaten und das gebratene Hähnchen mittig darauf verteilen.
7. Die Seiten leicht einklappen und die Wraps straff aufrollen. Nach Wunsch halbieren.
8. Sofort servieren oder fest in Frischhaltefolie wickeln – ideal für Meal Prep.

MAKROS PRO PORTION

428	50 g	30 g	12 g	8 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Sie wollen Ihre Wraps lieber selbst machen? Dann probieren Sie doch mal meine selbstgemachten Protein-Wraps – klassisch & grün mit Spinat. Weniger Zusatzstoffe, mehr Eiweiß und besser als gekauft!

Rezept online ansehen