

Rezept

Avocado-Mango-Wrap

Ein Rezept von Avocado-Mango-Wrap, am 30.06.2024

Zutaten

1 Avocado
Meersalz
50 g Rucola
125 g Mozzarella

Zubehör

1 Schneidebrett
1 Esslöffel
1 Gabel

1 TL Zitronensaft
Pfeffer
1 Mango
4 Tortilla-Wraps

1 Schneidemesser
1 kleine Schüssel
Frischhaltefolie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 16 g F, 11 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die Avocado längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, in die Schüssel geben und mit der Gabel möglichst fein zerdrücken. Den Zitronensaft unter-rühren, mit Meersalz und Pfeffer würzen.
2. Den Rucola abbrausen und trocken schütteln, dicke Stiele abschneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Den Mozzarella ebenfalls klein würfeln.
3. Die Tortillas mit der Avocado-creme bestreichen und mit Rucola, Mango und Mozzarella belegen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Teigfladen eng aufrollen und quer halbieren. Die Wraps ent-weder sofort servieren oder in Frischhaltefolie wickeln und bis zum Servieren kühl lagern.