



Salatwraps mit Schinken & Tomaten



LOW CARB

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Salat kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Stielansätze abschneiden. Die Blätter auf einem Brett oder Teller anrichten.
2. Die Basilikumblätter waschen und trocken schütteln. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in 8 Scheiben schneiden.
3. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Stifte schneiden. Ricotta mit den Kräutern vermischen.
4. Jeweils auf das untere Drittel jedes Salatblattes etwas Ricotta verteilen. 1 Scheibe Schinken und 2 Scheiben Tomate, einige Avocadostreifen sowie 3 Blätter Basilikum darauflegen. Das Salatblatt einmal von unten über die Füllung schlagen, die Ränder einklappen und das Blatt nach oben hin aufrollen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 4 große Blätter Eisbergsalat
- 1 Tomate (ca. 110 g)
- 100 g Avocado
- 100 g Ricotta, halbfett
- 4 Scheiben Schinken, gekocht (ca. 80 g)
- 12 Basilikumblätter
- 1 TL Kräutermischung, frisch
- Salz
- Pfeffer



371 kcal
Kalorien



12 g
Kohlenhydrate



21 g
Fett



33 g
Eiweiß



6 g
Ballaststoffe