

## Wrap mit Lachs – low carb

Schnell- einfach - Snack und gut zum Mitnehmen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Für 2 Portionen

### Zutaten:

2 Vollkorn Wraps

1 Avocado

200 g Cottage Cheese

Salz, Pfeffer, Kren

200 g Räucherlachs



### Zubereitung:

- Wraps bereit legen
- Avocado entkernen und das Innere etwas zerkleinern
- In einer kleinen Schüssel Cottage Cheese mit Salz, Pfeffer und Kren verrühren und abschmecken
- Einen Wrap mit dem Cottage-Cheese einstreichen, dabei einen Rand zum "Zuklappen" etwa 1-2 Zentimeter breit freilassen
- Avocadostücke auf den Wraps verteilen und anschließend den Lachs darauf verteilen.
- Fest zu einer Rolle rollen und an der freigelassenen Seite einklappen und verschließen
- Schräg in mundgerechte Stücke schneiden und bis zum Servieren kalt stellen

**VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!**

TIPP: Statt Avocado kann auch Rucola oder ital. Kräuter verwendet werden

Anstelle von fertigen Wraps kann man auch Vollkornpalatschinken zubereiten!