

Thunfisch-Wraps

Ein Rezept aus der schlanken Küche muss nicht teuer sein. Diese Thunfisch-Wraps sind ebenso preiswert wie lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

1 Dose	Gemüsemais
1 Dose	Thunfisch
2 Stk.	Äpfel
2 Stk.	Tomaten
0.5 Stk.	Zwiebel
2 EL	Magerjoghurt
1 EL	Frischkäse
6 Stk.	Tortillas
1 Schuss	Zitronensaft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Thunfisch-Wraps den Mais und Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Äpfel und Tomaten waschen, entkernen und klein würfeln. Mais, Thunfisch, Zwiebel, Äpfel und Tomaten miteinander vermengen.
2. Joghurt und Frischkäse verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Thunfisch-Gemüse-Masse mit der Marinade vermengen und alles auf den Tortillas verteilen. Aufrollen und servieren.

Tipp

Zu den Thunfisch-Wraps gemischten Salat servieren.