

# Wraps mit Hähnchen-Füllung

## Zutaten:

- Wrap-Fladen
- TK-Hähnchenstreifen
- Grüner Salat
- Gurke
- Paprika
- Radieschen
- Frischkäse, natur
- „Thousand Island“ –Salatdressing



## Zubereitung:

1. Zuerst schnappt ihr euch euren Salat, die Gurke, die Paprika und die Radieschen und wäscht das Gemüse (Ihr könnt natürlich jedes Gemüse nehmen, das euch schmeckt)
2. Das Gemüse wird nun in kleine Würfel, bzw. den Salat in kleine Streifen geschnitten
3. Nun bratet ihr eure Tiefkühl-Hähnchenstreifen in einer Pfanne an
4. Die Wrap-Fladen legt ihr in eine andere Pfanne, **OHNE ÖL!** und lasst sie von beiden Seiten etwas braun werden
5. Nun geht's an das Belegen der Wraps: Legt eure Zutaten alle in die Mitte des Fladens, damit ihr ihn später zusammen rollen könnt
6. Zuerst bestreicht ihr euren Wrap mit einer dünnen Schicht Frischkäse
7. Darauf verteilt ihr euer Gemüse und die Hähnchenstreifen
8. Zum Schluss gebt ihr etwas „Thousand Island“ – Salatdressing darüber
9. Nun klappt ihr das untere Teil des Wraps als erstes nach oben, damit unten nichts herausfallen kann
10. Danach wickelt ihr den Wrap von einer Seite auf die andere
11. Nun könnt ihr euch euren Hähnchen-Wrap schmecken lassen!

Guten Appetit!