

„Gesunde Rezepte“

Eiewrap mit Garnelen, Nüssen und Gemüse

ZUTATEN (FÜR 4 GLÄSER)

1 Ei
 3 Eiweiß
 1 Esslöffel gekochte Quinoa
 1 Teelöffel Chiasamen
 1/2 reife Avocado
 12 Garnelen
 1 roter Pfeffer
 1 rote Zwiebel
 6 Hälften Walnüsse
 1 Limette
 Schnittlauch
 Frischer Koriander
 Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Das Ei zusammen mit den Eiweißen verquirlen. Quinoa mit Chiasamen mischen, mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken und mit dem geschlagenen Ei mischen.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen anbraten. Leicht mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen, braten bis sie weich sind und dann auf einen Teller legen. Erhitzen Sie das Olivenöl erneut in einer Pfanne, gießen Sie eine dünne Schicht aus Eiern, Quinoa und Chiasamen. Den Teig auf beiden Seiten anbraten. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis die gesamte Masse angebraten wurde.

Avocado zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika und Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Fügen Sie Avocado-Paste, Gemüse, vorbereitete Garnelen, gehackten Koriander und Nussstücke in den Wrap. Wickeln Sie es in eine ordentliche Rolle.

