

Chicken Mango Wraps

Zutaten

- 1 Hähnchenbrustfilet in Streifen
- Fritten Frieda von Edelschmaus®
- 1 TL Olivenöl
- 160 g Mango (davon 100g für die Sauce!)
- Roma Salat
- 1/2 Gurke
- 2-3 kleine Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel

Sauce

- Mango
- 200 g Frischkäse
- 1/2 TL Buddhas Sternenstaub von Edelschmaus®
- 1/2 Salz
- etwas frisch gemahlene Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

- 4 Mais Tortilla Wraps
- etwas schwarzer Sesam zum Bestreuen

Zubereitung

- Hähnchenbrustfilet in kleine Streifen schneiden und mit dem Öl und der Fritten Frieda marinieren.
- Auf den kleinen Ofenzauberer plus legen und im Deluxe Air Fryer 15 Minuten/AirFry braten.
- In dieser Zeit 60 g Mango in kleine Würfel schneiden. Salatgurke und Tomaten entkernen und ebenfalls klein würfeln. Salat putzen und in feine Streifen schneiden und die Zwiebel in feine Ringe.
- Für die Soße alle Zutaten im Mixer kurz durchpürieren (TM 10 Sek/St. 4)
- Die Wraps nun zuerst mit etwas Sauce bestreichen. Dann nach Herzenslust belegen, wer mag noch mal etwas Sauce drüber, mit Sesam bestreuen, erst unten einklappen, dann die Seiten und schmecken lassen!



Eva-Maria Möhrle
Selbst. Direktorin Pampered Chef®
Selbst. Beraterin Edelschmaus®
0177 747 11 71
info@evasgenusswelt.de