

Gefüllte Wraps

Zutaten:

1	Chilischote
6 Stiele	Minze
200g	Joghurt
	Salz
1 Stück	Salatgurke
0,5	Limette
0,5	Avocado
	Pfeffer
2	Tortillafladen
4 Scheiben	Geflügelaufschnitt
80g	Alfalfasprossen



Zubereitung:

Chilischote längs aufschneiden, entkernen und waschen.

Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Beides mit Joghurt in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz abschmecken.

Gurke waschen, trockenreiben und mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden.

Limette auspressen. Den Stein aus der Avocado entfernen, die Avocado schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit etwas Limettensaft beträufeln.

Gurke untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tortillafladen gleichmäßig mit dem Chili-Minz-Joghurt bestreichen. Mit Geflügelaufschnitt, Avocado- und Gurkenscheiben sowie Sprossen belegen und aufrollen.