

## Wraps mit Hähnchen-Avocado-Creme

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

300 g Hähnchenbrustfilet  
1 Avocado  
3 Esslöffel griechischer Joghurt  
1 Limette  
1 kleine rote Zwiebel  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
15 g Petersilie  
50 g Cheddar  
500 ml Geflügelbrühe  
Salz, Pfeffer  
4 Tortillas

Wraps sind immer eine gute Idee! Egal ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Zum Mitnehmen, als Party-Food oder schneller Snack für Zwischendurch. Der Fantasie ist keine Grenze gesetzt, denn man kann so ziemlich allem - was einem am besten schmeckt oder was die Reste vom Vortrag so hergeben - eine Rolle verpassen.

Mein Lieblingswrap sollte auf jeden Fall mit Avocado und Hähnchen bestückt sein. Dieses schnelle Rezept kommt

ganz ohne Mayonnaise aus, denn Avocado und griechischer Joghurt helfen dir, deine Wraps schön saftig werden zu lassen.

Übrigens: Sollte dich die "Mutter aller Superfoods" besonders interessieren, findest du [hier hilfreiche Infos](#) rund um die Avocado.

- 1 -

Hähnchenbrustfilet ca. 15 Minuten in Geflügelbrühe kochen.

- 2 -

Avocado schälen, entkernen und würfeln. Rote Zwiebel und Knoblauch hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

- 3 -

Limette auspressen und mit dem Joghurt unter die Avocado-Zwiebel-Mischung rühren. Avocadowürfel mit einer Gabel zerdrücken, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.

- 4 -

Petersilie hacken und der Masse unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Geflügelbrühe abgießen, Hähnchenbrustfilet gut abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Fleisch zur Avocadocreme hinzufügen und vermengen.

- 6 -

Tortillas in Alufolie einschlagen und bei 175° C ca. 3 Minuten im Ofen erwärmen.

## Wraps mit Hähnchen-Avocado-Creme

- 7 -

Tortillas mit Hähnchen-Avocado-Creme bestreichen. Cheddar reiben und über Füllung streuen.

- 8 -

Untere Seite der Tortilla auf die Füllung klappen, danach die Seiten zu einem Wrap einschlagen.