



Thon-Fajitas

10 Min. + 10 Min. backen schlank

1. **2 Mini-Lattiche** Ofen auf 140 Grad vorheizen. Lattiche in Streifen, **4 Snackgurken** längs in Scheiben schneiden, **2 rote Zwiebeln** schälen, in Ringe schneiden.
2. **2 Dosen Thon in Salzwasser** (je ca. 200 g) Thon abtropfen, zerzupfen. Von der Zitrone Schale abreiben, Saft auspressen. **1 Bio-Zitrone** Tortillas nach Angabe auf der Verpackung im Ofen aufbacken. **8 Mini-Weizen-tortillas**
3. **200 g Crème fraîche** Die Hälfte der Crème fraîche mit der Hälfte des Thons **wenig Pfeffer** mischen, mit Lattich, Snackgurken, Zwiebeln und restlichem Thon, Zitronenschale und restlicher Crème fraîche auf die Tortillas verteilen, Zitronensaft darüberträufeln, würzen.



ANZEIGE



MINI SOFT TORTILLAS

Tortillas gelten als das Brot der Mexikaner. Verständlich, denn sie lassen sich so vielseitig füllen, dass sie immer wieder ein Hit sind. Tortillas von Old El Paso finden Sie in Ihrer Coop Verkaufsstelle. Lassen Sie sich inspirieren: www.oldelpaso.ch

Portion (¼): 504 kcal, F 27 g, Kh 36 g, E 28 g



KINDER-TIPP

Kinder lieben es, mit den Händen zu essen! Lassen Sie die Zwiebeln weg, und nehmen Sie Mayo statt Crème fraîche, dann kommen diese Fajitas gut an!



Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Nr. 05/2018
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch

Betty Bossi