

## Rezept

### Käpt'n iglos Fischstäbchen Wrap

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 min



#### Zutaten

**12 iglo Fischstäbchen**  
4 Weizen Tortillas  
100 g Gurke  
100 g Tomaten  
100 g Paprika  
100 g Romanasalat  
100 g Mais  
4 EL Naturjoghurt

Dressing:  
100 g Naturjoghurt  
1 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer

#### Zubereitung

1. **iglo Fischstäbchen** nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Gurke, Tomate, Paprika und Romanasalat waschen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Mais in eine Schüssel geben.
3. All Zutaten für das Dressing zusammenmischen, über den Salat geben und umrühren.
4. Den Wrap für 1 Minute in den warmen Backofen legen und anschließend den lauwarmen Wrap mit 1 EL Joghurt auf einer Seite einstreichen.
5.  $\frac{1}{4}$  des Salates in die Mitte des Wraps geben, 3 iglo Fischstäbchen darüberlegen, die Seiten des Wraps einschlagen und dann den Wrap straff einrollen. Diesen Vorgang mit den restlichen Wraps wiederholen.

Pro Portion: ca. 1170 kj, 280 kcal, E 17 g, F 11 g, KH 25 g