

## Wraps med røget laks og rødbedecreme

(2 personer)

Det skal du bruge:

1-2 rødbeder (ca. 200 g)

1 spsk. kapers

1 dl skyr eller syrnede mælkeprodukt naturel med højst 1,5 % fedt

2 tsk. sød fransk sennep eller anden efter smag

2 tsk. citronsaft

salt, peber



2 store fuldkornstortillas (ca. 125 g)

2 spsk. mandler

100 g røget laks

Sådan gør du:

Riv rødbederne groft.

Afdryp kapers.

Bland rødbeder og kapers med skyr, sennep og citronsaft, og smag til med salt og peber.

Smør tortillas med rødbedecremen.

Hak mandlerne groft, og fordel dem på cremen.

Læg lakseskiverne ovenpå, og rul tortillas stramt sammen. Skær dem i halve.

Servering:

Server wraps med laks og rødbedecreme som frokostret eller i madpakken.

Variation:

Du kan bruge røget hellefisk eller tun i stedet for laks.

Kom lidt spinatblade, rucola eller blandede salatblade i sammen med rødbedecremen.

1 wrap = 2 halve:

Energi 1625 kJ/385 kcal

Fedt 11 g - Kulhydrat 41 g – Protein 24 g

Kulhydrat pr. 100 g 16 g