

Post-Workout Mahlzeit: Würziger Burrito mit Faschiertem und Gemüse (Scharf)



Nährwertangaben

Angaben pro Burrito

456 kcal

Protein	50g
Kohlenhydrate	33.4g
Fett	13.3g
Ballaststoffe	3.9g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten:

- 150g Mageres Faschiertes
- 50g Cocktailtomaten
- 30g Paprika
- 30g Blattsalat
- 20g Zwiebel
- 10g Knoblauch
- 100g Körniger Frischkäse (fettarm)
- 1 Wrap (45g)
- 5ml Tabasco
- Cumin

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Eine Messerspitze Cumin dazu geben. Dann das magere Faschierte dazu geben und bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten anbraten. Die geschnittene Paprika dazu geben und das ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wrap mit körnigem Frischkäse bestreichen und mit frischen Cocktailtomaten und Blattsalat belegen. Den Inhalt der Pfanne dazu geben und mit etwas Tabasco (scharf!) abschmecken. Ein Burrito liefert dir 456kcal und davon 50g Eiweiß - ideal für Muskelaufbau. Guten Appetit und bleib fit!



Produktempfehlung für dieses Fitness Rezept: