



Fuldkornswrap med patÅ© og grÅ,ntsager

Beskrivelse

Fuldkornswrap med patÅ© og grÅ,ntsager

Ingredienser (3 pers.):

Å½ pakke Lykkeberg 1899 Lakse- eller SkaldyrspatÅ©
 3 store tortilla fuldkornswraps
 3-4 spsk. cremefraiche 18%
 Lidt friskhakket dild
 1 avocado
 50g sukkerÅ,rtter
 1 lille hoved hjertesalat

FremgangsmÅde:

Mos patÅ©en med en gaffel og bland det med cremefraiche og dild.
 HÅld kogende vand på sukkerÅ,rtterne, lad dem stå i 2 min.
 Snit Å,rtterne fint.
 SkÅ, avocado og hjertesalat i strimler.
 SmÅ, laksepÅ,lg på og fordel grÅ,ntsagerne
 I madpakken: SkÅ, hver wrap over i to.

Opskriften er udviklet af Ditte Lykkeberg www.dittelykkeberg.dk