

Spinattortillas mit Orangenjoghurt

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 120 g Naturjoghurt
- ½ TL (Bio-)Orangenabrieb
- 1-2 TL Schnittlauchröllchen
- Salz
- Pfeffer
- 60 g junger Spinat
- 3 Tomaten
- ¼ Salatgurke
- 2-3 EL Maiskörner
- 200 g Räuchertofu
- 6 Tortillas
- 60 g geriebener Cheddar
- Zahnstocher

Zubereitung in 25 Minuten

- 1 Für den Dip den Joghurt mit dem Orangenabrieb sowie Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und klein würfeln. Die Gurke waschen, schälen und ebenfalls klein würfeln. Den Mais abtropfen lassen. Den Tofu in 1-2 cm große Würfel schneiden.
- 3 Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Tortillas darin jeweils ca. 1 Minute braten, bis sie warm sind und anschließend auf Alufolie legen. Jeweils etwas Joghurtcreme auf den Fladen verstreichen und mit den vorbereiteten Zutaten füllen. Mit dem Käse bestreuen, mit dem übrigen Joghurt-Dip beträufeln, zusammenklappen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Tipp für einen Low-Carb-Tortilla-Teig:

3 Eier trennen. Die Eigelbe mit 100 g Frischkäse verrühren. Das Eiweiß mit den Schneebesen des Handrührgerätes und einer Prise Salz sowie 1 Msp. Backpulver steif schlagen. Anschließend vorsichtig unterheben. Jeweils 6 Kleckse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei ca. 120°C ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion 805 kcal, 3365 kJ

90,7 g Kohlenhydrate
41,1 g Eiweiß
29,9 g Fett

