



## Quickie Quesadillas

**ergibt 8 Portionen**

*Diese Quesadillas sind eine glückliche Mischung zwischen den Kulturen: roter Paprika Hummus aus dem Mittleren Osten wird mit mexikanischen Mais-Tortillas serviert, garniert mit Salsa ergibt das ein absolut köstliches Mahl oder einen Snack.*

- 2 Tassen [Rote Paprika Hummus](#)
- 8 Mais-Tortillas
- ½ Tasse gehackte Frühlingszwiebel
- ½ Tasse gehackte Tomaten
- ½ - 1 Tasse Salsa



Bestreichen sie eine Tortilla mit 3 bis 3 Eßlöffel Hummus und geben sie sie in eine große (Antihft beschichtete) Bratpfanne bei mittlerer Hitze. Mit Zwiebel, Tomaten und Salsa bestreuen.

Mit einer zweiten Ttortilla bedecken und kochen bis die untere Tortilla warm und weich ist, 2 bis 3 Minuten. Wenden sie das Ganze und kochen sie die zweite Seite eine weitere Minute. Nehmen sie es aus der Pfanne und schneiden sie es in zwei Hälften. Wiederholen sie alles mit den restlichen Tortillas.

**Pro 1/2 quesadilla:**

- Kalorien: 135
- Fett: 2.7 g
- gesättigte Fette: 0.4 g
- Kalorien aus Fett: 18.1%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 5.5 g
- Kohlehydrate: 24 g
- Zucker: 2.3 g
- Ballaststoffe: 4.4 g
- Natrium: 164 mg
- Kalcium: 57 mg
- Eisen: 1.8 mg
- Vitamin C: 26 mg
- Beta-Karotin: 351 mcg
- Vitamin E: 0.7 mg

Quelle: *Healthy Eating for Life for Children* by Amy Lanou, Ph.D.; recipe by Jennifer Raymond, M.S., R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/quickie-quesadillas>