

Camping-Quesadilla-Pfanne für Kids

Einfaches One-Pan-Rezept für Camper mit Kindern.

Zutaten (4 Portionen)

- 1 8 Weizentortillas
- 2 300 g Hähnchenbrust oder vegetarische Nuggets
- 3 200 g geriebener Käse
- 4 1 kleine Paprika
- 5 1 kleine Zucchini
- 6 1 Dose Mais
- 7 2 EL Öl
- 8 Salz, mildes Paprikapulver

Zubereitung

- 1 Hähnchen oder Nuggets in Öl anbraten.
- 2 Gemüse klein schneiden und mitbraten.
- 3 Mais unterheben.
- 4 Tortilla mit Käse und Füllung belegen und mit zweiter Tortilla abdecken.
- 5 Von beiden Seiten goldbraun braten und servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.)

Kalorien	ca. 520 kcal
Brennwert	ca. 2175 kJ
Kohlenhydrate	ca. 45 g
Zucker	ca. 6 g