SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: shop@example.com Tel: +123 123456789 Web: www.example.com

Vollgemüse Karotten-Wraps mit Streichgenuss und Kichererbsen

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

-

4 Vollgemüse Tortillas Karotte

1 Pack Veganer Streichgenuss

200 g Gegarte Kichererbsen, abgetropft

100 g Salat

2 Mini-Gurken

20 g Geröstete und gehobelte Mandeln

Etwas Limettenscheiben

-

1. Mini-Gurken der lange nach mit dem Sparschäler schneiden und die Streifen beiseitelegen.

2. Tortillas zur Hälfte mit Streichgenuss bestreichen. Mit Salat und Gurkenscheiben belegen und mit gegarten Kichererbsen und gehobelten Mandeln toppen.

3. Tortilla von unten zu 1/3 einschlagen und mit den beiden Seiten zusammenfalten. Optional mit Limettensaft beträufeln.