

Vegane Wraps

Die veganen Wraps mit viel frischem Gemüse und einer raffinierten Avocado-creme sind einfach zubereitet und der perfekte Snack.

etwa 8 Stück



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Avocado-Minzecreme:

2 - 3 Zweige Minze
1 unbehandelte Limette
1 reife Avocado
150 g Dr. Oetker Creme VEGA
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Wraps:

½ Kopf Lollo Bionda
1 gelbe oder rote Paprikaschote
150 g Zucchini (1 kleine)
8 kleine Cocktailtomaten
etwa 60 g Champignons (6 Stück)
140 g Mais (Abtropfgew.)
8 Tortillas (küchenfertig) Ø etwa 20 cm

Wie bereite ich leckere vegane Wraps zu?:

1 Avocado-Minzecreme zubereiten:

Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Limette heiß waschen, trockenreiben, **dünn** schälen und die Schale in feine Streifen schneiden. Dann Limette auspressen. Avocado längs halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit Limettensaft, Limettenschale und Creme VEGA in einem Rührbecher pürieren. Minze zufügen und die Avocado-Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Wraps vorbereiten:

Salatblätter waschen, abtropfen lassen und etwas kleiner schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. Tortillas nach Packungsanleitung erwärmen.



3 Wraps füllen und aufrollen:

Die Tortillas mit etwa der Hälfte der Avocado-Minzecreme bestreichen, dabei den oberen Rand frei lassen. Die Salatblätter darauf verteilen, mit Paprika und Zucchini belegen. Übrige Avocado-Minzecreme, Tomaten, Champignons und Mais darauf verteilen. Tortillas fest aufrollen und nach Belieben in ein Stück Pergamentpapier wickeln. Die veganen Wraps sofort oder gut gekühlt servieren, dazu die Wraps schräg halbieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Auch andere Rohkost- und Gemüsesorten wie Radieschen, Möhren oder Erbsen schmecken sehr lecker im veganen Wrap.
- Die Wraps können gut mit einer Käse-Alternative ergänzt werden.
- Die veganen Wraps mit einer Papierserviette in einem Trinkglas servieren.

