



Vegane Burrito-Wraps

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Mais aus der Dose	150 g
Zitronen	1 St.
Öl	2 EL
Barbecuesauce	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Chili, gemahlen	
Thymian, gerebelt	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Zucker	
Wraps	4 St.
Veganer Frischaufstrich, Natur	4 EL
Vemondo Reibegenuss	8 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Min. anbraten. Barbecuesauce zugeben, vermengen und mit gehackten Tomaten ablöschen. Mais zugeben und mit Zitronensaft, Chili, Thymian, Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen. Auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.
3. Wraps nach Belieben im Ofen erwärmen. Mit jeweils 1 EL veganer Streichgenuss bestreichen. Tomatenfüllung jeweils mittig auf den Wraps verteilen, mit veganem Reibegenuss bestreuen, Seiten einklappen und eng aufrollen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	403 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g