



Vegane Falafel-Wraps mit Sojaghurt-Minz-Soße

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Minze, frisch	15 g
Sojaghurt	150 g
Vemondo Vegane Creme	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Dürüm Wraps	4 St.
Olivenöl	3 EL
Falafel	300 g
Salatgurken	0.5 St.
Strauchtomaten	2 St.
Rucola	40 g
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, feine Reibe

1. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. In einer Schüssel Sojaghurt, vegane Creme, Knoblauch, Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft und gehackte Minze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sojaghurt-Minz-Soße kalt stellen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Dürüm Wraps darin beidseitig ca. 2 Min. erwärmen. Anschließend 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Falafel darin ca. 5 Min. goldbraun ausbacken.
4. Gurken waschen, Enden entfernen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
5. Dürüm Wraps mit Sojaghurt-Minz-Soße bestreichen und nach Belieben mit Falafel, Gurke, Tomate, Rucola und Petersilie füllen. Zuletzt nochmals mit etwas Sojaghurt-Minz-Soße beträufeln, eng aufrollen, halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	767 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	31 g