



Vegane Wraps mit gebackenem Tofu

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-------|
| Tofu, natur | 400 g |
| Paprika, edelsüß | 1 TL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Sojasauce | 3 EL |
| Speisestärke | 1 EL |
| Babyspinat | 100 g |
| Fleischtomaten | 2 St. |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Wraps | 4 St. |
| Hummus | 4 EL |
| Zitronen | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Tofu abtropfen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. In einer Schüssel Paprikapulver, Pfeffer, Sojasauce und Speisestärke verrühren. Tofustifte darin wenden und nebeneinander auf einem Backblech mit Backpapier ca. 25 Min. kross backen.
2. Inzwischen Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
3. Wraps mit Hummus bestreichen. Spinat, Petersilie, Tomatenscheiben und gebackenen Tofu darauf verteilen. Zitrone halbieren und die Wraps mit etwas frischem Zitronensaft beträufeln. Wrap aufrollen, hierfür die untere Seite nach oben klappen, anschließend die Seiten in die Mitte klappen. Vegane Wraps mit gebackenem Tofu servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 308 kcal |
| Kohlenhydrate | 27 g |
| Eiweiß | 19 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 13 g |