



Vegane Wraps mit mariniertem Tofu

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Babyspinat	100 g
Zitronen	1 St.
Avocado	1 St.
Räuchertofu	400 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Knoblauch, granuliert	
Speisestärke	2 EL
Öl	2 EL
Sojasauce	6 EL
Agavendicksaft	1 EL
Apfelsaft	3 EL
Wraps	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Pürierstab

1. Zitronensaft pressen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und in Streifen schneiden. Tofu in grobe Stücke brechen.
2. In einem hohen Gefäß Frischaufstrich mit 2 EL Zitronensaft und einer Handvoll Spinat pürieren. Creme mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.
3. Tofu in einer Schüssel mit Speisestärke, Knoblauch und Pfeffer vermengen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Tofu leicht abklopfen und in der Pfanne ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Übrige Stärke mit Sojasauce, Agavendicksaft und Apfelsaft verrühren. Marinade zum Tofu geben, heiße Pfanne vom Herd ziehen und gut durchschwenken.
4. Wrap ggf. in der Pfanne kurz erwärmen und mit Creme bestreichen. Mit Spinat, Avocado und Tofu belegen und eng aufrollen.

Guten Appetit!

Tipp: Eingewickelt in etwas Butterbrotpapier kannst du den Wrap einfach to go einpacken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	548 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	36 g