



Vegane Wraps mit Tomaten-Zucchini-Füllung

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Veganer Hirtengenuss	200 g
Oliven, schwarz	50 g
Petersilie, frisch	30 g
Zitronen	1 St.
Senf	1 TL
Veganer Frischaufstrich, Natur	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Wraps	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und mithilfe eines Sparschälers in dünne Streifen hobeln. Genießer Block in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Petersilie mit Senf und veganer Streichgenuss verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wraps nach Belieben im Ofen erwärmen. Mit Petersilien-Creme bestreichen und mit restlichen Zutaten belegen. Seiten einklappen und Wrap eng aufrollen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	440 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	21 g