Vemondo Wrap

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	25 g
Thymian, frisch	15 g
Knoblauchzehen	1 St.
Kidneybohnen	255 g
Mais aus der Dose	285 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Cherrytomaten	100 g
Vemondo veganes Hack	400 g
Cayennepfeffer	1 TL
Wraps	4 St.
Barbecuesauce	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

Grill

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen und Mais in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Eine Zwiebel halbieren, schälen und in Scheiben schneiden. Übrige Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und vierteln.

2. In einer Schüssel Vemondo Hackfleisch mit gewürfelter Zwiebel, Cayennepfeffer, Thymian und Petersilie vermengen. Masse in 8 Teile teilen und mit den Händen jeweils zu kleinen Röllchen formen.

3. Grill anheizen. Hackröllchen ca. 5 Min. grillen, dabei regelmäßig wenden. Wraps nach Belieben kurz auf dem Grill erwärmen. Barbecuesauce auf die Mitte des Wraps verteilen. Gemüse darauf verteilen und Hackröllchen darauflegen. Wrap aufrollen, hierfür die untere Seite nach oben klappen, anschließend die Seiten in die Mitte klappen. Vemondo Hackröllchen Wrap servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	581 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	19 g