

Wraps

Zutaten zum Befüllen

- 6-12 Vollkorn-Wraps
- Ca. 500g Räuchertofu
- Olivenöl
- Frühlingszwiebel
- 1 Gurke
- Ca. 250g Cherrytomaten
- 1 Paprika
- Salat (Vogerlsalat, Rucola,..)
- 1 Dose Kidneybohnen
- Räuchersalz
- Salz und Pfeffer

Knoblauchsauce

- 250g Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch
- 2 Knoblauchzehen

→ Hummus ist eine tolle Alternative, wenn es etwas schneller gehen soll ☺

Zubereitung

1. Den Räuchertofu entweder dünn in „Fetzen“ (wie Dönerfleisch) oder in Würfel schneiden.
2. Den Räuchertofu in einer Pfanne ca. 5-10 min. in Olivenöl anbraten.
3. Optional: Die Knoblauchsauce anrühren: Joghurt in eine Schüssel geben, Knoblauchzehen hineinpresse, Gewürze und Schnittlauch beimischen, umrühren und abschmecken.
4. Optional: Die Vollkorn-Wrapböden erwärmen
5. Tomaten, Gurken, Paprika & Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden.
6. Kidneybohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser gut waschen.
7. Jede einzelne Zutat in eine Schüssel geben & den Wrap befüllen.
8. Den Wrap selbst belegen (nicht zu gut befüllen ;))
Guten Appetit! ☺

Infobox!

Vollkorn beinhaltet viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, weshalb es die „gesündere“ Variante verglichen zu klassischem Weißbrot ist. Außerdem sättigt es besser und länger.

Hülsenfrüchte sind wahre Alleskönner! Ballaststoffe, Proteinbombe, langkettige Kohlenhydrate. Außerdem gut für unseren Planeten und eine tolle Alternative zu Fleisch.