



Veganer Gemüse-Wrap

Schritte: 5

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

4	Tortillawraps	20	Cherrytomaten
4 EL	Ajvar	1	Weißkohlkopf
1	Gurke	2 Prisen	Muskat
1 TL	Paprikapulver	50 ml	Olivenöl
2 EL	gehackte Petersilie		Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zubereitung

1. Weißkohl in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer vermengen und für einen Moment stehen lassen. Das entstandene Wasser abgießen.
2. Gurken in 1 cm große Würfel schneiden und Cherrytomaten vierteln.
3. Weißkohl, Gurken, Tomaten zusammen mit gehackter Petersilie, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver (geräuchert) und Muskat vermengen.
4. Die Wraps mit Ajvar bestreichen und mit der Masse mittig befüllen.
5. Wraps eng einschlagen.

TIPP

Falls vorhanden, in einem Kontaktgrill für 30 Sekunden angrillen. Das ergibt leichte Röstaromen und verschließt die Wraps.



Die roten Fitmacher sind nicht nur ein perfekter Snack für den kleinen Hunger zwischendurch, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen.