



Karotten Wraps mit Rucola, Nektarinen und Tofu



Zubereitungszeit:

15 Min.

Zutaten:

für 3 Portionen:

- 3 [Beetgold Tortillas Karotte](#)
- 3 Nektarinen?
- Rucola und/oder anderer Salat?
- Gurke?
- fester Tofu?
- Saft einer Zitrone?
- Frühlingszwiebeln?
- 1 EL Agavendicksaft?
- 2 EL Senf?
- 3 EL Apfelessig?
- etwas Knoblauch?
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken?

Zubereitung:

Die Gurke und die Nektarinen in Stücke und Scheiben schneiden.? Den Tofu mit den Fingern oder einer Gabel zerdrücken, mit dem Zitronensaft und etwas Salz vermengen.? ? Für die Soße den Senf, den Agavendicksaft und den Essig sowie die Kräuter glatt rühren. Mit Salz und frischen Kräutern abschmecken.? ? Nun in jeden Wrap etwas von den Zutaten geben und die Soße drüber geben.? ?Einwickeln und genießen!
It's a wrap!