



Vollgemüse Karotten-Wraps mit Streichgenuss und Kichererbsen



Zubereitungszeit:

10 Min.

Zutaten:

für 2 Personen:

- 4 [Beetgold Tortillas Rote Beete](#)
- 4 [Beetgold Tortillas Karotte](#)
- 1 [Packung veganer Frischkäse \(z.B. von Simply V\)](#)
- 200 g gegarte Kichererbsen, abgetropft
- 100 g Salat
- 2 Mini-Gurken
- 20 g geröstete und gehobelte Mandeln
- Limettenscheiben

Zubereitung:

Mini-Gurken der lange nach mit dem Sparschäler schneiden und die Streifen beiseitelegen.

Tortillas zur Hälfte mit Streichgenuss bestreichen. Mit Salat und Gurkenscheiben belegen und mit gegarten Kichererbsen und gehobelten Mandeln toppen.

Tortilla von unten zu 1/3 einschlagen und mit den beiden Seiten zusammenfallen. Optional mit Limettensaft beträufeln.