





Vollgemüse Tortilla mit Curry Tempeh



Zubereitungszeit:

25 Min.

Zutaten:

für 4 Personen:

- 4 [Beetgold Tortillas Rote Beete](#)
- 1 Packung Curry Tempeh
- 50g Edamame
- 1-2 Handvoll Blattsalt
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 EL Hummus
- frische Sprossen
- 4 Datteln
- 2 EL Kokos Chips geröstet
- Sesam

Zubereitung:

1. Tempeh in Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten, bis der Tempeh etwas Farbe bekommt.
 2. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Datteln halbieren, entkernen und kleinschneiden.
 3. Die Vollgemüse Tortillas mit Hummus bestreichen. Mit Tempeh, Edamame, Blattsalat, Frühlingszwiebel, Datteln und frischen Sprossen belegen. Mit Kokos Chips und Sesam toppen.
- Tortilla einrollen und genießen.