

GEFÜLLTE ROTE-BEETE SPROSSENPFANNKUCHEN

🕒 30 MIN

🌿 VEGAN

🌾 GLUTENFREI

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4-6 Stk. Vollgetreide Tortillas Rote Bete

30 g Brokkolisprossen Cellgarden

300 g Austernpilze

1 Mini-Gurke

1 Avocado

1 kleines Stück Weißkohl

2 EL Vegane Mayonnaise

Topping:

30g Buchweizenkörner

1 Handvoll Haselnüsse

1 EL Schwarzer Sesam



ZUBEREITUNG:

Austernpilze putzen und kurz in einer Pfanne anbraten.

Avocado halbieren, Kern entfernen, schälen und in Scheiben schneiden.

Gurke waschen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden.

Rote Bete Tortillas kurz von beiden Seiten in der Pfanne erwärmen und mit jeweils 2 EL Veganer-Mayonnaise bestreichen, mit Austernpilzen, Avocadoscheiben, Gurkenstreifen und Brokkolisprossen belegen und einklappen.

