KAROTTEN WRAPS MIT RUCOLA, NEKTARINEN UND TOFU

15 MIN VEGAN GLUTENFREI

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

3 Vollgemüse 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!