

WRAPS MIT VEGANER SENFSAUCE

🕒 30 MIN

🌱 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 4 Personen:

4 Vollgemüse Tortillas Karotte
4 Vollgemüse Tortillas Rote
Beete
1 Kohlrabi
2 Karotten
1 Gurke
100g Feldsalat
100g Rucola
kleines Stück Rotkraut
150g Berglinsen, gegart

Senfsauce:

200g vegane Mayonnaise
200g Sojajoghurt
3-4 EL mittelscharfer Senf



ZUBEREITUNG:

Für die Senfsauce alle Zutaten mit einem Schneebesen vermengen und in einem Schraubglas verschließen.

Gemüse waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Salat waschen und trockenschleudern.

Tortillas mit Senfsauce bestreichen, mit Salat, Gemüse und Linsen füllen. Zu Wraps rollen, mit Senfsauce dippen und genießen.

