

VOLLGEMÜSE KAROTTEN-WRAPS MIT STREICHGENUSS UND KICHERERBSEN

🕒 10 MIN

🌱 VEGAN

🌾 GLUTENFREI

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

4 Vollgemüse Tortillas Karotte
1 Packung veganer Frischkäse
200 g gegarte Kichererbsen, abgetropft
100 g Salat
2 Mini-Gurken
20 g geröstete und gehobelte Mandeln
Limettenscheiben



ZUBEREITUNG:

Mini-Gurken der Länge 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.

