

CRUNCH WRAP

🕒 25 MIN

🌱 (VEGAN)

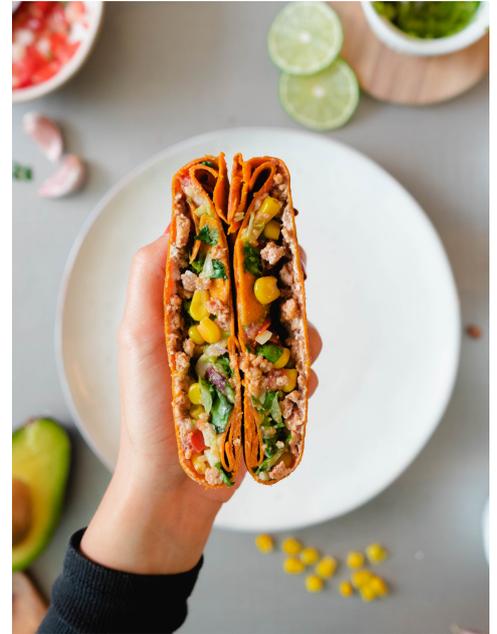
🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 2 Portionen:

4 Vollgemüse Tortillas
vegane Sour Creme
100g veganes Hack
kleine Dose Mais
Pico de Gallo
Tomaten,
Zwiebel,
Limettensaft,
Koriander,
Salz & Pfeffer)

Guacamole:
1/2 Avocado,
Knoblauch,
Zitronensaft,
Salz & Pfeffer

veganer Reibekäse



ZUBEREITUNG:

1 Tortilla nehmen und mit Hilfe einer Schüssel zu einem kleineren Kreis scheiden, den Rand zu Dreiecken schneiden und im Ofen knusprig backen. Den kleinen Tortillakreis zur Seite legen.

Einen frischen Tortilla nehmen und mit Sour Creme bestreichen, dann mit veganem Hack, Mais, Pico de Gallo, Guacamole und veganem Reibekäse belegen.

Jetzt den kleineren Tortilla Kreis auf die Mitte legen und alles ein bisschen herunterdrücken. Dann die Seiten des großen Tortillas einklappen und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Zum Schluss halbieren und genießen.

