TORTILLAS MIT BÄRLAUCH UND SPARGEL







Zutaten für 2 Portionen:

2 Vollgemüse Tortillas Karotte

6 Stangen Spargel

Salat

Bärlauchpesto

Tomaten

Nüsse

frischer Bärlauch

Sauce Hollandaise:

80 g Cashews (in

Wasser mind. 6 Stunden

einweichen lassen)

2 EL Dijon Senf

8 EL Mandelmilch

Salz/Pfeffer

1 EL Hefeflocken











ZUBEREITUNG:

Spargel schälen und zurecht schneiden und für 4 1/2 Minuten gekocht.

In der Zwischenzeit kann Salat waschen und in die Mitte der Tortilla legen. Wenn der Spargel dann so weit ist, wird er auf den Salat gelegt, mit Bärlauchpesto bestrichen. Nun folgen nur noch ein paar knackige Tomaten, Nüsse, frischer Bärlauch und fertig ist die Füllung.

Cashews mit den restlichen Zutaten in einen Mixer mixen . Nachdem die erwünschte Konsistenz erreicht wurde, kann die Soße aufgekocht werden und zu den Tortillas gegessen werden.

