


Deftige vegane Wraps

Schnell & einfach - 0.6 €/Wrap - vegan 

4 Wraps | Zubereitungszeit: 10 min | Arbeitszeit: 10 min | Ausrüstung: -

Zutaten Wraps

4	Vollkorn-Wraps
1 Dose	Kidney/Schwarze Bohnen
200 g	Passata
2 TL	Indische Gewürzpaste
50 g	Spinat oder Salat
1	Spitzpaprika
100 g	Mais

Zutaten Süße-Variante (1 Wrap)

1	Banane
1 EL	Nussmus/Schokocreme

Zubereitung

1. Wasche die **Bohnen** ab, fülle sie in einen tiefen Teller und zerdrücke sie grob mit einer Gabel. Gib die **Passata** und die **Gewürzpaste** dazu und verrühre es kurz. Du kannst auch einen Mixer verwenden.
2. Wasche und schneide das **Gemüse (Spinat, Paprika, Mais)** nach Bedarf und stelle es beiseite.
3. Lege ein **Wrap** auf den Teller. Gib circa 2-3 EL Bohnenmus auf die untere Wrap-Hälfte und toppe es mit deinem Gemüse. Klappe eine Seiten ein und rolle von unten den Wrap zusammen. Arbeite unten mit etwas mehr Druck, damit er gut zusammen hält.
4. **To-Go Variante:** Klappe beide Seiten ein und rolle von unten den Wrap zusammen. Arbeite unten mit etwas mehr Druck, damit er gut zusammen hält.
5. **Süße Variante:** Für etwas Abwechslung fülle den Wrap mit einer Banane und etwas Nussmus oder Schokocreme. Rolle ihn am besten in der to-go Variante, außer du isst ihn direkt.

Zum vollständigen Rezept: Deftige vegane Wraps

Mit auditive Koch-Begleitung, Kostenaufstellung & Einkaufsliste, Video-Zubereitungsschritte, Alternative Zutaten, Ideen zum Selbermachen & No Waste und unsere Wrap-Bilder.

