

Vegane Mini Wraps | Wrapschnecken

Zutaten für ca. 6 Mini Wraps

- 1 Wrap | Tortilla aus Weizen oder Vollkorn
- 1 bis 2 EL veganer Käse zum Streuen
- 2 EL Sojajoghurt Natur
- 3 Salatblätter | z.B. von Romanaherzen
- 1/4 Stück Paprika in Streifen oder Würfel geschnitten
- 2 EL Karotten, gerieben
- 2 Scheiben einer Salatgurke

Hilfsmittel: Küchenmesser | 6 Zahnstocher | Löffel
Küchenreibe

Nährwertangaben pro Wrapschnecke (je ca. 50 g):
54 kcal | 8 g KH | 3 g E | 1 g F

Zubereitung

1. Den Wrap mit Sojajoghurt bestreichen. Dafür eignen sich z.B. ein Löffel oder ein Messer sehr gut.
2. Den unteren Bereich des Wraps mit Salat, Paprikastreifen, geriebener Karotte und Gurkenscheiben belegen.
3. Abschließend den Käse darüber streuen und zusammenrollen. Dabei den Wrap vorsichtig zusammendrücken, sodass alles fest zusammenhält.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram
mit @kapaforever #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

4. Mit den Zahnstocher einzelne Schnecken abstecken und mit einem Messer in einzelne Mini Wraps zuschneiden.

5. Bis zum Servieren die veganen Mini Wraps im Kühlschrank kühl stellen.

