



Vegane Mini-Wraps

ZUTATEN FÜR ETWA 6 STÜCK

- 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

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.
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.

