



Veganer Thai Wrap mit Erdnussauce

ZUTATEN FÜR 4 WRAPS

- 4 kleinere Wraps
- 100 g Rotkohl, geraspelt
- 2 mittlere Karotten, geraspelt
- ½ Paprika, in Streifen geschnitten
- 100 g Mungobohnen, verzehrfertig | alternativ: Erbsen oder Edamame
- 2 EL Koriander oder Petersilie, gehackt frisch oder getrocknet
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 50 g Erdnüsse nach Wahl: pur, gebacken oder gesalzen

Vegane Erdnussauce:

- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL vegane Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Dattelsirup
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Sauce: Apfelessig, Sojasauce, Limettensaft, Knoblauch, Erdnussbutter und Dattelsirup miteinander vermengen, bis eine Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Wraps belegen: Rotkohl, Paprika, Mungobohnen, Kräuter, Karotten und Zwiebeln jeweils auf den Wraps verteilen. Mit Sauce beträufeln und zusammenrollen. Vor dem Servieren halbieren. Die restliche Sauce dazu reichen.

