



Veganer Buffalo-Wrap

ZUTATEN 4 PORTIONEN

- 4 größere Wraps
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 4 EL Hummus
- 4 Salatblätter, verzehrfertig
- 300 g Kichererbsen, verzehrfertig (z.B. Konserve)
- 1 mittlerer Blumenkohl, in kleine Röschen geteilt (etwa 300 bis 400 g)

Buffalosauce:

- 30 g eingeweichte Cashewkerne
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 TL Hefeflocken
- 200 ml Ketchup oder passierte Tomaten
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 100 ml stilles Wasser
- 2 TL Essig oder Zitronensaft
- 2 EL Pflanzendrink z.B. Haferdrink
- 2 TL vegane Sojasauce
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Mandelmus
- 2 EL Dattelsirup
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze (oder 200 °C Umluft) erhitzen.

2. Buffalosauce: Alle Zutaten miteinander vermengen und in einem Blender oder mithilfe eines Stabmixers zu einer Sauce verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Blumenkohl und Kichererbsen backen:

Blumenkohlrischen und Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der Hälfte der Buffalosauce vermengen. Im Ofen für etwa 20 Minuten backen, bis der Blumenkohl leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

4. Wraps belegen: Wraps jeweils mit Hummus bestreichen. Mit Salatblätter, Blumenkohl-Mix und Avocadostreifen belegen. Zusammenrollen und sofort servieren. Die restliche Buffalosauce dazu reichen.

