



Vollkorn-Wrap mit Saison-Gemüse



 **Arbeitszeit:** Ca. 25
Minuten

 **Koch- & Backzeit:** Ca. 5
Minuten

 **Portionen:** 4

 **Schwierigkeit:** Einfach

Zutatenliste

Zutaten

- Vollkorn-Wraps
- Verschiedene Saisongemüse (z.B. Blattsalat, Paprika, Avocado, Kirschtomaten, Gurken, rote Zwiebeln)
- Gekochte Kichererbsen
- Frische Kräuter nach Wahl (z.B. Koriander oder Petersilie)
- 1 reife Avocado
- Saft einer Limette
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Joghurt- oder Hummus-Dressing

Zubereitung

Das Gemüse waschen, trocknen und in dünne Streifen oder Scheiben schneiden.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Mit einer Gabel zerdrücken und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verrühren.

Die Vollkorn-Wraps nach Packungsanweisung erwärmen.

Einen Wrap ausbreiten und eine Schicht der Avocado-Creme darauf verteilen.

Das geschnittene Gemüse und die Kichererbsen auf der Avocado-Creme anrichten.

Frische Kräuter und optional ein Dressing nach Wahl hinzufügen.

Den Wrap vorsichtig einrollen, dabei die Seiten nach innen klappen, um das Gemüse zu umschließen.

Den Wrap diagonal halbieren und servieren.

