



-  VEGETARISCH
-  PERSONEN
-  LEICHT
-  15 MIN

Bunt gefüllte wraps

EINKAUFLISTE:

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)
- 1 EL Tahin
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Gerolsteiner Medium
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tomate
- 1 Avocado
- ½ Bd. Radieschen
- 4 Tortillafladen (à ca. 19 cm)
- 50 g Babyspinat
- 50 g Gouda, light und gerieben

Außerdem

Brett, Messer, Pürierstab,
Sieb, hohes Gefäß

TIPP:

Optional kann noch fein gehackter Knoblauch in den Hummus gerührt werden.

Kategorie: FRÜHSTÜCK

Kichererbsen abgießen, waschen, abtropfen lassen und die Hälfte in ein hohes Gefäß geben. Tahin, Zitronensaft, Olivenöl und Mineralwasser zufügen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomate waschen, trocken tupfen und würfeln. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und in Spalten schneiden. Hummus mittig auf den Fladen verteilen. Babyspinat waschen, trocken schütteln und auf den Hummus geben. Gemüse, restliche Kichererbsen und Gouda zufügen. Anschließend die Ober- und Unterseite des Fladens einklappen und längs einrollen.

Rezept von FOODBOOM für Gerolsteiner.

