



Veganer Wrap mit Paprikacrème und Salat



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Wraps

Zubereitungszeit: 10 Min.

pro Portion: 1052 kJ, 251 kcal, 39,5 g Kohlenhydrate, 6,9 g Eiweiß, 7,1 g Fett, 3,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

Laktose
frei

vegan

Kalorien
arm

veggie

schnell

Zubereitung

Step 1:

Die Wraps erwärmst du nach Packungsanweisung im Ofen.

Step 2:

Nun die Wraps nacheinander mit der Paprikacrème bestreichen und die Salatblätter darauf verteilen. Dann mit den Chiliflocken, der Chilisauce, Knoblauchgranulat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 3:

Zum Zusammenrollen zuerst die untere Seite einklappen und dann aufrollen. So tropft am Ende nichts heraus.

Zutaten

Menge

4	Wraps
8 EL	Streichcrème Paprika
8 Blätter	Kopfsalat
	Chiliflocken
	Chilisauce
1 EL	Knoblauchgranulat
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen