



Lauwarme Wraps mit veganen Nuggets

Zubereitung

1. Zuerst wird die Guacamole zubereitet. Dafür wird das Fruchtfleisch der Avocado in einer Schüssel gestampft. Der Knoblauch wird klein gehackt oder mit dem Mörser zerstampft und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer in das Avocadomus untergerührt.
2. Als nächstes wird der Romanasalat der Länge nach halbiert und mit Öl in einer Pfanne schonend angebraten.
3. Die Rote Bete wird fein gewürfelt, die Mandarine geschält und in ihre Spalten geteilt.
4. Die veganen Nuggets werden ebenfalls in einer Pfanne angebraten.
5. Der vegane Parmesan wird gehobelt. Nun kann das Belegen der Wraps stattfinden.
6. Zuerst werden diese mit der Guacamole bestrichen, im Anschluss mit dem angebratenen Romanasalat, der Roten Bete, den Mandarinstücken und den veganen Nuggets belegt. Zum Schluss wird der gehobelte, vegane Parmesan darüber gestreut.

Zubereitungszeit

ca. 15 Minuten

Zutaten

Für 2 Personen

- 4 Wraps
- 1 Avocado
- 2 Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- Pfeffer und Salz
- 1 Limette
- 1 Romanasalat
- 1 Rote Bete
- 2 Mandarinen
- 1 Packung Vegane Mühlen Nuggets
- 100 g veganer Parmesan

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 2.273 kJ | 543 kcal

Eiweiß: 24,5 g

Fett: 24,9 g

Kohlenhydrate: 51,5 g