

Wraps mit gebratenem

Gemüse & Kräutercreme

Bio Kochbox KW 17



Wraps mit gebratenem Gemüse & Kräutercreme



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

4 Wraps
1 Zucchini
1 Paprika
1 Möhre
150 g veganer Joghurt
Schnittlauch

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Öl

Zubereitung:

Gemüse waschen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse 6–8 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, fein hacken und mit veganem Joghurt verrühren.

Wraps kurz erwärmen (Pfanne oder Mikrowelle). Mit Gemüse und Kräutercreme füllen und einrollen.