



Vegane Burrito-Wraps

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Mais aus der Dose	150 g
Zitronen	1 St.
Öl	2 EL
Barbecuesauce	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Chili, gemahlen	
Thymian, gerebelt	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Zucker	
Wraps	4 St.
Veganer Streichgenuss Natur	4 EL
Vemondo Reibegenuss	8 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Min. anbraten. Barbecuesauce zugeben, vermengen und mit gehackten Tomaten ablöschen. Mais zugeben und mit Zitronensaft, Chili, Thymian, Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen. Auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.
3. Wraps nach Belieben im Ofen erwärmen. Mit jeweils 1 EL veganer Streichgenuss bestreichen. Tomatenfüllung jeweils mittig auf den Wraps verteilen, mit veganem Reibegenuss bestreuen, Seiten einklappen und eng aufrollen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	313 kcal		
Kohlenhydrate	43 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	7 g	Fette	14 g