



Vegane Burrito Wraps

 Dauer
25 min.

 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.
vegane Frischcreme, natur	4 EL
Veganer Streukäse	8 EL

Zubereitung

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.

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.

Wraps nach Belieben im Ofen erwärmen. Mit jeweils 1 EL veganer Frischcreme bestreichen. Tomatenfüllung jeweils mittig auf den Wraps verteilen, mit veganem Streukäse bestreuen, Seiten einklappen und eng aufrollen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	390 kcal		
Kohlenhydrate	43 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	6 g	Fette	23 g