

Vegane Burrito-Wraps

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min

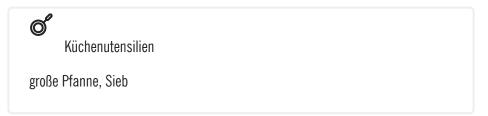




Zutaten

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

Zubereitung



- 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	403 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g