

## Vegane Falafel-Wraps mit Sojaghurt-Minz-Soße

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





## Zutaten

für 4 Portionen 1 St. Zitronen Knoblauchzehen 1 St. Minze, frisch 15 g Sojaghurt 150 g Vemondo Vegane Creme 100 g Salz Pfeffer, schwarz gemahlen 4 St. Dürüm Wraps Olivenöl 3 EL Falafel 300 g Salatgurken 0.5 St. Strauchtomaten 2 St. 40 g Rucola Petersilie, frisch 20 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, feine Reibe

- 1. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- 2. In einer Schüssel Sojaghurt, vegane Creme, Knoblauch, Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft und gehackte Minze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sojaghurt-Minz-Soße kalt stellen.
- 3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Dürüm Wraps darin beidseitig ca. 2 Min. erwärmen. Anschließend 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Falafel darin ca. 5 Min. goldbraun ausbacken.
- 4. Gurken waschen, Enden entfernen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
- 5.

Dürüm Wraps mit Sojaghurt-Minz-Soße bestreichen und nach Belieben mit Falafel, Gurke, Tomate, Rucola und Petersilie füllen. Zuletzt nochmals mit etwas Sojaghurt-Minz-Soße beträufeln, eng aufrollen, halbieren und servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	767 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	31 g