Vegane Frühstücks-Tortilla-Wraps mit Rührtofu

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	200 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	2 EL
Rühreigewürz	2 EL
Kurkuma, gemahlen	
Sojaghurt	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Avocado	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Räuchertofu	1 St.
Wraps	4 St.
Vegane Genießerscheiben	4 Scheiben
Veganer Frischaufstrich, Paprika	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Pfanne, große Pfanne

1. Tofu mit den Händen klein zupfen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl bei mittlerer Stufe erhitzen, Tofu und Zwiebel ca. 5 Min. unter Rühren leicht anbräunen. Rühreigewürz, 1 Prise Kurkuma und Sojaghurt zugeben, vermischen und ca. 2 Min. weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden.

3. Wraps einmal vom Rand bis zur Mitte einschneiden. Anschließend Wraps jeweils in vier Bereiche aufteilen und nach Belieben mit veganen Genießerscheiben, veganem Streichgenuss Paprika, Rührtofu, Avocado, Tomate und Räuchertofu belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Belegte Wraps beginnend am Einschnitt Bereich für Bereich einklappen.

4. In einer Pfanne Frühstücks-Tortillas auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 3 Min. beidseitig goldbraun rösten, auf Teller geben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	512 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	27 g