



Vegane Quesadillas mit Guacamole

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|---------|
| Bio Limetten | 1 St. |
| Avocado | 2 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Frühlingszwiebeln | 0.5 St. |
| Paprika, gelb | 2 St. |
| Karotten | 2 St. |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Vemondo Reibegenuss | 150 g |
| Sonnenblumenöl | 2 EL |
| Wraps, Vollkorn | 8 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne

1. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kerne entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. In einer Schüssel Avocados und 2 EL Limettensaft mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und sehr klein würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. In einer Schüssel alles mit veganem Reibegenuss und Sonnenblumenöl vermengen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen. 1 Wrap in die Pfanne geben, ca. 4 EL Gemüsemischung darauf verteilen, 1 weiteren Wrap daraufgeben und ca. 2 Min. braten, bis der Käse schmilzt. Vorsichtig wenden und weitere ca. 2 Min. braten. Auf einen Teller geben und übrige Quesadillas nacheinander ausbacken.
4. Vegane Quesadillas kurz abkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit Guacamole servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 766 kcal |
| Kohlenhydrate | 95 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 38 g |