



Vegane Quesadillas mit Guacamole

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
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