

# Vegane Wraps mit mariniertem Tofu





Zubereitungszeit 20min





### Zutaten

tur 4 Portionen	
Babyspinat	100 g
Zitronen	1 St.
Avocado	1 St.
Räuchertofu	400 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	l
Knoblauch, granuliert	
Speisestärke	2 EL
Öl	2 EL
Sojasauce	6 EL
Agavendicksaft	1 EL
Apfelsaft	3 EL
Wraps	4 St.

### Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Zitronensaft pressen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und in Streifen schneiden. Tofu in grobe Stücke brechen.
- 2. In einem hohen Gefäß Frischaufstrich mit 2 EL Zitronensaft und einer Handvoll Spinat pürieren. Creme mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.
- 3. Tofu in einer Schüssel mit Speisestärke, Knoblauch und Pfeffer vermengen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Tofu leicht abklopfen und in der Pfanne ca.
- 3 Min. goldbraun anbraten. Übrige Stärke mit Sojasauce, Agavendicksaft und Apfelsaft verrühren. Marinade zum Tofu geben, heiße Pfanne vom Herd ziehen und gut durchschwenken.
- 4. Wrap ggf. in der Pfanne kurz erwärmen und mit Creme bestreichen. Mit Spinat, Avocado und Tofu belegen und eng aufrollen.

#### **Guten Appetit!**

Tipp: Eingewickelt in etwas Butterbrotpapier kannst du den Wrap einfach to go einpacken.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	548 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	36 g