Vegane Wraps mit mariniertem Tofu

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Babyspinat	100 g
Zitronen	1 St.
Avocado	1 St.
Räuchertofu	400 g
vegane Frischcreme, natur	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
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, 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 Frischcreme 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	759 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	52 g