

Vegane Wraps mit Vemondo Nuggets

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	2 St.
Mais aus der Dose	200 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Koriander, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Avocado	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Chili, gemahlen	
Öl	2 EL
vegane Nuggets mit Sweet-Chili-Sauce	300 g
Wraps	2 St.
Vemondo Reibegenuss	75 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Mais zum Abtropfen in ein Sieb geben. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. In einer Schüssel Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch untermengen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Nuggets von beiden Seiten ca. 8 Min. anbraten. Anschließend Wraps mit Guacamole bestreichen. Nach Belieben mit Tomate, Mais, Koriander, Zwiebeln, Reibegenuss und Nuggets befüllen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Gib die Wraps für 5 Min. bei 180 °C in den Ofen oder in einen Kontaktgrill, damit der vegane Reibekäse etwas schmilzt.

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	633 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	73 g
<u>Eiweiß</u>	11 g
<u>Ballaststoffe</u>	10 g
<u>Fette</u>	35 g