Wraps mit Avocadocreme und Kidneybohnen



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mini Romana	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Kidneybohnen	510 g
Mozzarella	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Wraps	8 St.
Avocado	2 St.
Olivenöl	2 EL
Chili, gemahlen	
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Salatschleuder

1. Ofen auf 100 °C (Umluft) vorheizen. Strunk vom Romanasalat entfernen, in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Paprikas waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden.

2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mozzarella in kleine Stücke zupfen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

3. Wraps in den Ofen legen und ca. 3 Min. erwärmen. Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Chili und 2–3 TL Limettensaft mithilfe einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4. Wraps aus dem Ofen nehmen und mit Avocadocreme bestreichen. Romanasalat, Paprika, Frühlingszwiebeln, Kidneybohnen und Mozzarella nach Belieben darauf verteilen, einrollen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Wraps auch in einer Mikrowelle erwärmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	909 kcal
Kohlenhydrate	107 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	39 g