

Knackige Vollkorn-Wraps



Zutaten:

- 2 Vollkorn-Wraps
- 50 g Salat
- 1 Paprika
- ¼ Gurke
- 1 reife Avocado
- 50 g Kichererbsen (Konserve)

Gewürze:

1 Prise Jod-Salz, Pfeffer, frische Petersilie



1 Portion



ca. 15 – 30 Minuten

Zubereitung:

1. Salat (50 g) und Gemüse (1 Paprika & ¼ Gurke) waschen und in Streifen schneiden.
2. Kichererbsen (50 g) gründlich durchspülen und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Wraps (2) ohne Öl in der Pfanne erwärmen.
4. Die Wraps mit Avocado (1) bestreichen, mit dem Gemüse und Kichererbsen befüllen, nach Belieben würzen und zusammenrollen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Knackige Vollkorn-Wraps



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	672,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	26,6 g 5,8 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	83,6 g 16,8 g
Protein	19,4 g
Ballaststoffe	22,8 g

