

GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

WRAPS MIT HUMMUS- FÜLLUNG

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Tortilla-Fladen
1/2 Dose Kichererbsen (abgetropft und ab gespült)
1 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Nach Geschmack: Paprikapulver, Chilipulver, Curry
50 g Feta-Käse oder Tunfisch im eigenen Saft (Konserve)
2 EL Kidney-Bohnen (Konserve)
2 EL Mais (Konserve)
1/2 Tomate
2 Salatblätter

Zubereitung: Für die Hummus-Füllung Kichererbsen mit 1 EL Wasser, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mischen und mit dem Pürierstab cremig pürieren. Nach Geschmack mit Paprikapulver, Chilipulver oder Curry abschmecken.
Fladen mit Füllung bestreichen. Mit Salatblättern, Käse bzw. Tunfisch, Bohnen, Mais und geschnittenen Tomaten belegen. Eng aufrollen und in Butterpapier einschlagen.

