



TEX-MEX WRAPS

ZUTATEN

- ▶ 300 g Zucchini
- ▶ 1 Stück gelbe Paprikaschote
- ▶ 50 g Champignons
- ▶ 2 Stück Tomaten
- ▶ 60 g Käse
- ▶ 4 Stück weiche Tortilla-Fladen
- ▶ 120 g THOMY Vegan Mayonnaise
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer, weiß

ZUBEREITUNG

1. Zucchini, Champignons und Tomaten in dünne Scheiben und Paprika in Streifen schneiden.
2. Wrap an einer Stelle von der Mitte bis zum Rand einschneiden und eine Hälfte mit THOMY Vegan Mayonnaise bestreichen, die andere mit Käse bestreuen. Je ein Viertel des Wraps mit verschiedenen Füllungen belegen.
3. Die Tortilla entlang der Viertellinie vorsichtig falten (dreimal) und in einer Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten ca. zwei Minuten braten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	8 g
Energie	307 kcal
Fett	27 g
Protein	8 g

🕒 20 Minuten

⊕ 4 Portionen

