

Vegetarische Hummus-Wraps

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	552 kcal /2317 kJ		
Eiweiß:	15 g	Fett:	30,8 g
Kohlenhydrate:	54 g		

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Hummus

- 80 g kalifornische Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen (240 g, Abtropfgewicht)
- 1 Bio-Zitrone
- Saft von 1/2 Orange
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Außerdem

- 1 Handvoll feine Salatblätter oder junge Spinatblätter
- 1 kleine Paprikaschote
- 1 kleine Möhre
- 1/2 Gurke
- 4 Weizentortillas (25 cm Durchmesser)
- 20 g gehackte kalifornische Walnüsse

Zubereitung:

1. Für den Hummus Walnüsse in einer Pfanne kurz rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Knoblauch pellen und hacken. Kichererbsen abtropfen lassen. Zitrone abspülen, die Hälfte der Schale abreiben und den Saft auspressen. Die vorbereiteten Zutaten und das Olivenöl in der Küchenmaschine fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Wraps Salat- oder Spinatblätter abspülen und trockenschleudern. Paprika putzen, abspülen und fein würfeln. Möhre schälen und grob raspeln, Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden

3. Wraps ausbreiten und je zwei Drittel der Wraps mit Hummus bestreichen, dabei den oberen Teil des Wraps aussparen. Die Wraps gleichmäßig mit Salatblättern, Gemüse und den Walnüssen belegen. Die Wraps vorsichtig von der unteren Seite dicht aufrollen und in etwas Butterpapier oder Alufolie wickeln. Bis zum Verzehr im Kühlschrank kalt stellen.

Tipp: Wer möchte, kann auf die Wraps noch einige Streifen gekochtes Hühnchenfleisch legen.