



Vollgemüse Wraps mit Hummus



Das [Rezept](#) und die Bilder stammen von Bianca Zapatka.

Zubereitungszeit:

25 Min.

Zutaten:

für 6 Wraps:

- [6 Vollgemüse Tortillas](#)
- 180 g Hummus
- 6 Handvoll gemischter Salat
- 1 Avocado
- 2 Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1 Große Karotte
- 1 Paprika
- 170 g Hülsenfrüchte
- 1 rote Zwiebel in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Ketchup oder Sriracha

Zubereitung:

- Das Gemüse in lange Stifte oder Streifen schneiden. (*Optional kann man die Tortillas noch kurz erwärmen*).
- Etwa zwei Esslöffel **Hummus** auf die Mitte jedes Tortillafaden geben. Dann den gemischten Salat und



den Rest des Gemüses darauf schichten.

- Mit etwas Ketchup beträufeln, dann die Außenseiten der Tortillas einklappen und wie einen Burrito aufrollen (*siehe Bilder oben*).
- Damit die Gemüse-Wraps besser zusammenhalten, kann man noch einen Bindfaden bzw. Garn drumherum schnüren. Dann halbieren und sofort genießen oder in Butterbrotpapier einwickeln und bis zum Verzehr in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.
- Vollguten Appetit!

Hier findet ihr das [Hummus](#) Rezept von Bianca Zapatka, dass für dieses Rezept verwendet wurde.