

WRAPS MIT VEGANEM HÜHNCHEN UND MANGO DRESSING

🕒 25 MIN

🌱 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 4 Personen:

4 Vollgemüse Tortillas Karotte
350g Vegane Hühnchen
Alternative
Currypulver
Blattsalat nach Wahl
1/2 Gurke
1 Avocado
etwas Sprossen und Kresse
1 Mango
100g geröstete Erdnüsse

Dressing:
100g Mango
250g pflanzlicher Joghurt
1-2 EL Currypulver
1 EL Ahornsirup
2 EL Apfelessig
Salz und Chili zum
abschmecken



ZUBEREITUNG:

Dressing:

Die Mango pürieren, mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

Das „Hühnchen“ mit Curry würzen und anbraten.

Die Mango schälen und in Streifen schneiden. Die Gurke und Avocado fein würfeln. Den Salat putzen. Die Kresse und Sprossen bereit stellen, die Erdnüsse etwas hacken. Dann alles in die Mitte der Tortillas verteilen und zusammen rollen. Erst Salat unten als Basis auf dem Tortilla geben und dann den Rest gleichmäßig darauf verteilen.

