Mini Wraps mit Avocado & Rucola

Handliche Wrap-Rollchen mit cremiger Avocado, frischem Rucola und Tomate - perfekt als Fingerfood oder Mealprep-Snack. Der Schlüssel ist die Balance der Komponenten. Wenn warm, frisch, cremig und knackig zusammenkommen, wirkt das Ergebnis vollständig und nicht wie eine lose Sammlung einzelner Zutaten. Für 4–6 Personen ist das ein unkomplizierter Snack oder kleiner Auftakt. Mit etwa 35 Minuten bleibt die Zubereitung entspannt und eignet sich gut zum Teilen. Für eine grössere Runde lässt sich die Vorbereitung gut vorziehen. Die letzten Handgriffe am besten erst kurz vor dem Servieren erledigen, damit Textur und Würze möglichst frisch bleiben.

4–6 Portionen | 35 Min. | 3 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 4 kleine Tortilla-Wraps
- 2 reife Avocados
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Tomate
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

01 Avocados halbieren, Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

02 Wraps mit der Avocadocreme bestreichen.

03 Tomate in kleine Würfel schneiden, zusammen mit Rucola darauf verteilen.

04 Eng aufrollen und in 3-4 kleine Stücke schneiden.

05 Sofort genießen oder in eine Snackbox packen.