

Mexican Wraps mit Bohnen & Mais



► Beschreibung

Schnell, bunt, sättigend – perfekt für ein Abendessen, das allen schmeckt.

► Zutaten

Für 4 Portionen

- 8 Weizentortillas
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 2 Paprika (rot/gelb)
- 1 Zwiebel
- 2 Avocados
- 200 g veganer Reibkäse
- 150 g Salat (z. B. Eisberg oder Kopfsalat)
- Salsa & vegane Sour Cream (oder Sojajoghurt + Zitrone + Salz)

► Zubereitung

1. Zwiebel und Paprika würfeln, in Pfanne mit etwas Öl anbraten.
2. Bohnen + Mais dazugeben, würzen (Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer).

3. Tortillas erwärmen, mit Salat, Bohnenmischung, Avocado, Käse und Sauce füllen.
4. Einrollen und sofort servieren.

Erstellt mit der ZUTATO-App

