

Mini Wraps mit Avocado & Rucola



► Beschreibung

Handliche Wrap-Röllchen mit cremiger Avocado, frischem Rucola und Tomate - perfekt als Fingerfood oder Mealprep-Snack.

► Zutaten

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

► Zubereitung

1. Avocados halbieren, Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Wraps mit der Avocado-creme bestreichen.
3. Tomate in kleine Würfel schneiden, zusammen mit Rucola darauf verteilen.

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

5. Sofort genießen oder in eine Snackbox packen.

► **Zusatzinfos**

Kann auch mit veganem Frischkäse oder gebratenem Tofu variiert werden.

Erstellt mit der ZUTATO-App

