

Protein-Wraps mit Räuchertofu und Edamame



► Beschreibung

Schnell gemacht, voller Eiweiss und Geschmack - die ideale Mahlzeit für Arbeit oder Meal Prep.

► Zutaten

4 Vollkorn-Wraps
300 g Räuchertofu
150 g Edamame (gekocht, geschält)
1 kleine Gurke
1 Karotte
150 g Sojajoghurt natur
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

► Zubereitung

1. Tofu würfeln und anbraten.
2. Gurke und Karotte in feine Streifen schneiden.
3. Joghurt, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren.

4. Wraps mit Tofu, Gemüse und Edamame füllen, Sauce darübergeben und einrollen.

Erstellt mit der ZUTATO-App

