



REZEPTE

Bunte Wraps mit Rotkohl- Microgreens & Tahini-Dressing

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



20 Minuten

Zutaten

2	Vollkorn-Tortillas
1 Schale	Microgreens Rotkohl
1/2	Avocado
1/2	Paprika
1	Karotte
1/2	rote Zwiebel
50g	Feta
1 EL	geröstete Kürbiskerne
Für das Tahini-Dressing:	
1 EL	Tahini
1 TL	Zitronensaft
½ TL	Honig
nach Bedarf	Salz & Pfeffer

Schritte

- Berechne das Dressing zu, indem du Tahini, Zitronensaft, Honig und Wasser verrührst, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Schneide die Avocado und Zwiebeln in dünne Scheiben. Schneide die Paprika in feine Streifen. Raspel die Karotte.
- Belege die Tortillas mit Avocado, Paprika, Karotte, Zwiebelringen, Rotkohl-Microgreens und Feta.
- Beträufle die Wraps mit Dressing und bestreue sie mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.
- Rolle die Wraps fest zusammen
- Grille die Wraps nach Bedarf in der Pfanne oder in einem Kontaktgrill.

GUTEN APPETIT! :)