



Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Wrap mit veganem "Thunfisch" Salat

veganer "Thunfisch" Salat

400 g Al Amier Kichererbsen

2 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

4 Esslöffel vegane Mayonnaise

1 Teelöffel Ibero Kapern Capucines

2 Stück(e) Lien Ying Nori Blätter 7 Stück

0.5 Teelöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

Salz

Pfeffer

Wraps

4 Stück(e) Don Enrico Wheat Wrap Tortillas 5

Weizentortillas

Etwas Blattsalat

1 Paprika

Wrap mit veganem "Thunfisch" Salat

1.

Die abgetropften Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel leicht zerdrücken.

Zitronensaft, vegane Mayonnaise, Kapern und Dijon-Senf (optional) hinzufügen. Gut vermengen.

Die Nori-Blätter zerkleinern oder in kleine Streifen schneiden und zum "Thunfisch"-Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tortillas leicht erwärmen, diese dann mit Blattsalat, "Thunfisch"-Salat und Paprika belegen und zu Wraps falten.