



Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Pocket Wrap mit Hummus

Pocket Wrap mit Hummus

4 Esslöffel Rinatura Hummus Kichererbse Sesam Bio

1 Avocado

4 Stück(e) Don Enrico Wheat Wrap Tortillas 8

Weizentortillas

100 g Feta

1 Zitrone

Etwas Petersilie oder Koriander

Pocket Wrap mit Hummus

1.

Avocado schälen, entkernen in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Hummus in der Mitte auf den Tortillas verteilen und mit Avocado und Koriander belegen. Den Feta darüber krümeln. Die Seiten der Tortilla komplett über die Füllung klappen und dann von unten nach oben in der Mitte falten, sodass eine kleine Wrap-Tasche entsteht.

Die Wrap-Tasche in einen Toaster geben und für 1-2 Minuten leicht erhitzen, sodass sie laucht braun werden.