Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Einfach
Duration
15 min
Serving
1 Portion

Mexikanisch inspirierter Vollkorn-Wrap mit Kidneybohnen und Avocado

Dieser Wrap ist die perfekte Mahlzeit für unterwegs oder ein schnelles, warmes Mittagessen. Die würzig angebratenen Kidneybohnen bilden eine herzhafte Füllung, ergänzt durch die Cremigkeit der Avocado und die Frische des Spinats. Der leicht erwärmte Vollkorn-Wrap sorgt für die ideale Hülle.
Das Rezept gibt es auch als Video: https://vm.tiktok.com/ZGdCXSMQT/

Zutaten

- 150 g Kidneybohnen a.d. Dose
- 49 g Babyspinat
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 Prise Salz
- 1 TL Pfeffer
- 50 g Avocado frisch
- 1 Stück Vollkorn Wrap
- 1 Spritzer Limonensaft (optional)

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. 1) Avocado und Spinat vorbereiten

   3min

   Schneide die Avocado in Scheiben oder Würfel. Beträufle sie optional sofort mit etwas Limettensaft, um das Braunwerden zu verhindern. Wasche den Spinat gründlich und tupfe ihn trocken.

2. 2) Bohnen würzen

   5min

   Lasse die abgespülten Kidneybohnen gut abtropfen. Erhitze etwas Öl in einer kleinen Pfanne. Füge die Bohnen und die Gewürze (Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer) hinzu und brate sie kurz an, um die Aromen freizusetzen.

3. 3) Wrap erwärmen

   2min

   Erwärme den Vollkorn-Wrap kurz in einer heißen Pfanne (ohne Fett) oder im Ofen. Dies macht ihn weicher und geschmeidiger, sodass er sich besser rollen lässt.

4. 4) Wrap füllen und rollen

   5min

   Lege den erwärmten Wrap auf eine Arbeitsfläche. Verteile zuerst den Spinat darauf, gefolgt von den aromatischen Bohnen und den Avocadostücken. Füge optional etwas Olivenöl oder einen leichten Dip hinzu. Rolle den Wrap fest zusammen und halbiere ihn anschließend diagonal.

Nährwerte anzeigen

Energie	378.8 kcal
Fett	11.8 g
Gesättigte Fette	2.2 g
Kohlenhydrate	48.1 g
Zucker	5.5 g
Ballaststoff	15.9 g
Protein	17.3 g
Natrium	976.5 mg

Alle Angaben pro Portion