



[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 herzhaft-füllige Füllung, ergänzt durch die Cremigkeit der Avocado und die Frische des Spinats. Der leicht erwärmte Vollkorn-Wrap sorgt für die ideale Hülle.

Zutaten

150 g Kidneybohnen a.d. Dose

49 g Babyspinat

1 TL Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmel

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 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 2.2 g |
| Kohlenhydrate | 48.1 g |
| davon Zucker | 5.5 g |
| Ballaststoffe | 15.9 g |
| Eiweiß | 17.3 g |
| Salz | 976.5 mg |

Alle Angaben pro Portion