

GRÜNER VUNA WRAP MIT JOGHURT-DILL-DIP

ZUTATEN

2 Packungen Garden Gourmet Vuna
200 g frisch gewaschener Spinat
250 ml pflanzliche Milch, z.B. Hafer- oder Mandelmilch
125 g Mehl oder Vollkornweizenmehl
1 grosses Ei
½ Gurke
1 grüner Apfel (Granny Smith)
3 Frühlingszwiebeln
½ rote Zwiebel
Salz
Pfeffer
Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNGSTIPPS

Für den Joghurt-Dip

Für den Joghurt-Dip werden folgende Zutaten verwendet: 200 ml Joghurt, 1 EL Mayonnaise, 1 kleines Bündel Dill. Den Dill hacken und mit Joghurt und Mayonnaise mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

 4 PORTIONEN

 30 MIN

 HERAUSFORDERND

Möchtest du etwas Neues ausprobieren? Dann entdecke unseren grünen veganen Wrap mit Garden Gourmet Vuna und leckerem Joghurt-Dip! Lecker und so "instagramable"!

ZUBEREITUNG

1. 1. Wrap-Teig zubereiten

Die Hälfte des Spinats und eine Frühlingszwiebel mit der Milch und dem Ei in einem Mixer so fein wie möglich mixen. Die Mischung mit dem Mehl und etwas Salz und Pfeffer zu einem Teig rühren.

2. 2. Wraps zubereiten

Aus dem Teig können nun in der Pfanne vier Wraps gemacht werden. Den Teig bei mittlerer Hitze backen, damit die Farbe schön grün bleibt. Wraps abkühlen lassen.

3. 3. Gurke und Apfel schneiden

Die Gurke der Länge nach schneiden und die Samen mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurke danach längs in ca. 10 cm Streifen schneiden. Die Äpfel in dünne Stücke und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

4. 4. Wraps füllen

Die Wraps mit einer Mischung aus Spinatblättern, Apfelschnitzen, Gurkenstreifen, gehackten Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Vuna füllen.

5. 5. Wraps falten und servieren

Die Wraps mit etwas Joghurt-Dip bestreuen. Ein Viertel des Wraps von unten über die Füllung falten und den Wrap von der Seite aufrollen. Die Wraps mit dem Rest des Joghurt-Dill-Dips servieren.

**FINDE WEITERE REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.CH/DE**