

Rezept

Vollkorn-Avocado-Wrap

Ein Rezept von Vollkorn-Avocado-Wrap, am 27.04.2024

Zutaten

1 Frühlingszwiebel	1 Bund Basilikum
150 g Kirschtomaten	5 schwarze Oliven
1 reife Avocado	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
2 Vollkorn-Tortilla-Wraps (à ca. 60 g; 25 cm Ø)	2 EL Sesam
1 EL Chia-Samen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 34 g F, 7 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Tomaten waschen und halbieren. Oliven entsteinen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben, zusammen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Das Avocadomus auf den Tortillas verteilen.
3. Die Tortillas mit Zwiebelringen, Basilikumblättern, Tomatenhälften, Olivenstückchen, Sesam- und Chia-Samen belegen und bestreuen, salzen und pfeffern und eng zusammenrollen. Die Wraps in Frischhaltefolie wickeln und bis zum Essen kühlen.