

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz

Oecotrophologin

Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Gefüllte Wraps



Zutaten

- 400 g Mehl
- 1 TI Salz
- 200 ml Wasser
- 2 EI Kokosöl

Erst die trockenen Zutaten vermengen, dann die flüssigen dazu geben.

Teig 5 Minuten kräftig durchkneten

30 Minuten ruhen lassen

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zubereitung:

Teig in 8 Teile zerlegen, die Teile kugeln und jede Kugel ausrollen, dabei nach jedem Ausrollen drehen, so dass sich eine schöne runde Form ergibt, in der Größe der der Pfanneninnenfläche, Stärke ca. zwischen durchscheinend und Pizzateigdicke

Nach dem Ausrollen ohne Öl in einer heißen Pfanne ausbacken, bis der Teig Blasen wirft, aber noch schön weich ist. VORSICHT: nicht zu trocken werden lassen

Zutaten und Zubereitung der Füllung

- 2 Möhren – waschen und in feine Streifen schneiden
- 100 g Spitzkohl – putzen und in feine Streifen schneiden
- 100 g Rotkohl – putzen und in feine Streifen schneiden
- ½ Paprika – putzen, waschen und in feine Streifen schneiden
- 1/2 Avocado – putzen und je nach Festigkeit in feinere oder gröbere Würfel
- 1/2 Paket Sprossen – abspülen und abtropfen lassen
- Nach Geschmack Kidneybohnen, Mais, Gurke, Tomate u.v.m. dazu geben oder austauschen.

Marinade

- 3 El Sojasauce
- 2 Tl Ahornsirup
- 6 El Sesamöl
- Nach Gesch. Kräutersalz
- 3 El Petersilie
- 3 El Koriander (das mag nicht jeder, deshalb vorher probieren :))

Marinade und Gemüse vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Nach Geschmack kann die Füllung nun einfach auf die Wraps gegeben werden, aufrollen fertig.

Alternativ können die Wraps noch mit Hummus bestrichen werden oder mit unserer leckeren Burgersauce, die findet Ihr auch auf enjoyplants.de, Stichwort: Burgersauce.



Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine
von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------