

# Schnelle Vegane Wraps

Die Veganen Wraps sind Ruck Zuck schnell zubereitet. Ein köstlicher gesunder Snack für Zwischendurch.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 10 min



## Zutaten

2 Stk.	Tortilla-Wraps
2 EL	Brottaufstrich (vegan)
6 Blätter	Salat
0.5 Stk.	Paprika rot
1 Stk.	<a href="#">Karotte</a>
1 Stk.	<a href="#">Tomate</a>
	Salz und Pfeffer nach Belieben

## Zubereitung

1. Für die **schnellen veganen Wraps** den Paprika würfeln, und den Salat in Streifen schneiden. Die Karotten in dünne, feine Stifte, Tomaten in Scheiben schneiden.
2. Die Tortillas auslegen und mit dem Brottaufstrich bestreichen. Das Gemüse darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einrollen, aufschneiden und genießen.

## Tipp