



Avocado-Zucchini-Wraps

mit Bohnen und Tomatenpesto



20-30min



3-4 Personen

Goldbraun gebratene Zucchini, cremige Avocadoscheiben, sättigende Cannellinibohnen, knackiger Romanasalat und ein feines, selbst gemachtes Pesto aus Basilikum, getrockneten Tomaten, Knoblauch und natürlich Käse sind die Stars in diesen schnell zubereiteten Wraps. Richtig lecker - finden nicht nur Vegetarier!

- 3,7
- 1
- 12

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

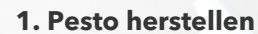
- 2 große Pfannen
- Küchpinsel
- Küchenreibe
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 695kcal, Fett 32.2g,
Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 24.2g



4. Bohnen hinzugeben

2. Gemüse schneiden

5. Avocado vorbereiten

3. Zucchini braten

6. Tortillas braten

Die **Tortillas** jeweils auf einer Seite dünn mit Olivenöl einpinseln und einzeln auf der Ölseite in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1Min. goldbraun anbraten. Die noch warmen **Tortillas** mit **Salat, Avocado** und **Zucchini-Bohnen-Gemüse** füllen und den **geriebenen Käse** darübergeben (Kochtip beachten). Die **Tortillas** zu Tütchen einschlagen und servieren.