Selbstgemachte Süßkartoffel-Wraps mit Avocadocreme

Zutaten

Menge	
2 bis 3	Süßkartoffeln
3	reife Avocados
1/2	Zitrone
	Salz
	Chiliflocken
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Knoblauchzehe
1	rote Zwiebel
100 g	Cashewkerne
1	Mango
1/2 TL	Currypulver
4	Wraps
1	Handvoll Rucola
100 g	Fetakäse

Tipp

Wer mag, kann den fertig gerollten Wrap auch nochmals von allen Seiten in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten.

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2777 kJ, 663 kcal, 71,2 g Kohlenhydrate, 16,7 g Eiweiß, 37,9 g Fett, 17,3 mg Cholesterin, 7,94 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

veggie

Zubereitung

Du liebst Gerichte auf die Hand genauso sehr wie wir? Dann sind unsere Süßkartoffel-Wraps genau das richtige für dich! Wir füllen unsere Wraps mit gebratenen Süßkartoffelstücken, einer selbstgemachten Avocadocreme und Mango. Die Kombination ist echt super lecker und sogar für Sportler geeignet. Und so einfach geht's:

Step 1:
Zuerst kannst du die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten goldbraun braten.

Step 2:
In der Zwischenzeit die Avocados halbieren, den Kern entfernen und in eine Schale geben. Den Saft der halben Zitrone, Salz, Chili und Pfeffer dazu geben. Die Knoblauchzehe ebenfalls dazu pressen. Nun mit einer Gabel alles zu einer groben Avocadocreme mixen.

Step 3:
Die rote Zwiebel in Ringe schneiden. Die Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Mango schälen und fein würfeln.

Step 4:
Nun die Süßkartoffeln salzen und pfeffern und mit etwas Currypulver würzen. Die Wraps kurz in einer Pfanne erhitzen, sodass sie weich werden, aber nicht zu knusprig.

Step 5:
Zum Belegen kannst du nun jeweils zwei bis drei EL Avocadocreme auf die Wraps geben, dann einige Blätter Rucola, Süßkartoffeln, Cashewkerne, Mango, Zwiebeln und zerkrümeltem Fetakäse. Den Wrap zusammenrollen und am besten noch warm verzehren.