

Veggie-Wraps für unterwegs – Nomad Tags

Gesunder Camping-Snack ohne Kochen

Zutaten

4 Vollkorn-Wraps
1 Avocado
1 Karotte (geraspelt)
½ Gurke
1 Paprika
100 g Frischkäse oder Hummus
Zitronensaft
Salz & Pfeffer
Optional: Salat, Kichererbsen, Käse

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten.
2. Wraps bestreichen.
3. Avocado zerdrücken und aufstreichen.
4. Gemüse verteilen.
5. Einrollen und halbieren.
6. Einpacken – fertig.

Nomad Tags – draußen schmeckt's besser.