

# Veggie-Wraps für unterwegs – Nomad Tags

*Gesunder Camping-Snack ohne Kochen*

## Zutaten

4 Vollkorn-Wraps  
1 Avocado  
1 Karotte (geraspelt)  
 $\frac{1}{2}$  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.*