



3

Vegetarisch

Wrap mit würzigem Hummus, Aubergine und Feta



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Aubergine in grobe Stücke schneiden und mit den Chiliflocken würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine darin in ca. 10 Minuten gar braten. Die Wraps mit dem würzigen Hummus bestreichen und mit der Aubergine belegen. Den Feta darüber zerbröckeln und mit Rucola abschließen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- ☐ 2 PS. Mexican wraps
- ☐ 30 g würziger Hummus
- ☐ 70 g Feta
- ☐ 150 g Aubergine
- ☐ 15 g Rucola
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Prise Chiliflocken
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	604 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Fett	39 g
Ballaststoffe	26 g
Eiweiß	33 g