

HanfTALER Wrap mit Brokkolihumus

ZUTATEN

2 Wraps

6 HanfTALER von Alberts

Gemüse nach Wahl für die Füllung

Für den Brokkolihumus

250g Brokkoli

100g geschälte Pistazien

2 EL Tahin

2 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika,
Kreuzkümmel und Koriander

ZUBEREITUNG

Der Brokkolihumus

Den Brokkoli in einem Topf mit Salzwasser garen. Sobald der Brokkoli gar und etwas abgekühlt ist, alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen. Alternativ kann natürlich auch ein Pürierstab genutzt werden.

Nun die HanfTALER in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Währenddessen das Wahlgemüse klein schneiden und ggf. die Wraps in der Mikrowelle kurz erwärmen.

Schließlich die Wraps mit dem Brokkolihumus bestreichen und mit Gemüse sowie den HanfTALERN füllen. Wer noch nicht genug hat, macht auch noch einen Klecks Brokkolihumus oben drauf. Wrap falten und genießen.

Vielen Dank an L. Emrich* für dieses Rezept.



*Mehr von L. Emrich auf facebook unter „Lenas Vunschbestellung“