

## GEMÜSE-WRAPPS

*Zubereitungszeit: ca. 25 Min.*

*Für 4 Stück*

### Zutaten

---

- 10 Stück Seeberger Tomaten getrocknet (ca. 45 g)
- 4 EL Wasser, 1 EL Olivenöl
- 5 EL Seeberger Pinienkerne, Cashewkerne oder Macadamias (50 g)
- 100 g Soja-Joghurt
- 1 Prise Seeberger Rohrzucker, Pfeffer, Salz
- 2-3 Stiele frisches Basilikum
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 1 Karotte
- 1 Salatgurke
- 60 g Rauke
- 4 Weizenmehlfladen (ca. 40 g)



### Zubereitung

---

Tomaten in Stücke schneiden. Tomaten, Wasser, Öl und Nüsse/Kerne mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes zu einer Paste mixen. Joghurt unterrühren und mit einer Prise Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Basilikumblätter fein zupfen und unter die Nuss-Tomaten-Creme rühren

Paprika und Gurke in feine Streifen schneiden, Tomate würfeln, Karotte grob raspeln. Rauke waschen, trocknen und klein zupfen

Brotfladen mit der Nuss-Tomaten-Creme bestreichen, dabei breiten Rand frei lassen. Gemüse und Salat nach Geschmack auf den Fladen verteilen und fest aufrollen.