



## Vollkorn-Wraps mit Hummus und gegrilltem Gemüse

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Vollkorn-Tortillas** enthalten komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die für eine langanhaltende Sättigung sorgen und die Verdauung unterstützen. Sie liefern zudem B-Vitamine, die den Energiestoffwechsel fördern.
- **Hummus** besteht hauptsächlich aus Kichererbsen und Sesampaste (Tahini), die reich an pflanzlichem Eiweiß und gesunden Fetten sind. Hummus enthält außerdem Ballaststoffe, die die Darmgesundheit fördern, sowie Eisen und Magnesium, die zur Blutbildung und Muskelentspannung beitragen.
- **Gegrilltes Gemüse (Zucchini, Paprika, Aubergine):** Dieses bunte Gemüsesortiment liefert eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen. Zucchini ist kalorienarm und reich an Vitamin A, Paprika enthält viel Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt, und Aubergine bietet Antioxidantien wie Nasunin, die die Zellen vor Schäden schützen.
- **Rucola** oder **Spinat:** Diese grünen Blätter sind reich an Vitamin K, das zur Knochengesundheit beiträgt und enthalten Antioxidantien, die das Immunsystem unterstützen.
- **Olivenöl** enthält einfach ungesättigte Fettsäuren und Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit fördern.

Diese Vollkorn-Wraps mit Hummus und gegrilltem Gemüse sind eine ausgewogene und leckere Mahlzeit, die reich an Ballaststoffen, Vitaminen und gesunden Fetten ist. Sie sind ideal für ein gesundes Mittag- oder Abendessen, das sowohl sättigt als auch viel Frische und Geschmack bietet.



## Vollkorn-Wraps mit Hummus und gegrilltem Gemüse

### Zutaten (4 Portionen)

#### Für die Wraps

- 4 Vollkorn-Tortillas
- 200 g Hummus  
(selbstgemacht oder gekauft)

#### Für das gegrillte Gemüse

- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver  
(edelsüß)
- 1 TL getr. Thymian
- Salz, Pfeffer

#### Zum Garnieren

- Frischer Spinat oder Rucola
- Frische Kräuter wie  
Petersilie oder Koriander
- 1 EL Zitronensaft

### Zubereitung

#### Gemüse vorbereiten

- Zucchini, Paprika, Aubergine und Zwiebel in dünne Scheiben oder Streifen schneiden.

#### Gemüse grillen

- Geschnittenes Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen. In einer bei mittlerer Hitze etwa 5–7 Minuten braten, bis es weich und leicht gebräunt ist.

#### Wraps vorbereiten

- Die Vollkorn-Tortillas leicht erwärmen (in einer Pfanne oder Mikrowelle), damit sie formbar werden.

#### Wraps füllen

- Eine großzügige Schicht Hummus auf die Mitte jeder Tortilla streichen. Gegrilltes Gemüse darauf verteilen und nach Belieben frischen Spinat oder Rucola hinzufügen. Optional mit frischen Kräutern und einem Spritzer Zitronensaft garnieren.

#### Wraps rollen

- Die Seiten der Tortilla leicht einklappen und dann eng aufrollen. Nach Belieben halbieren und servieren.

Nährwerte pro Portion: 511 kcal, 48 g Kohlenhydrate, 12 g Protein, 23 g Fett