



# Wraps mit Frühlingsgemüse

## Für 2 Personen

- 4 Tortilla Wraps
- 2 große Karotten
- 1 Bund Radieschen
- 1 Apfel
- 2 handvoll junger Spinat
- Kresse



## Hummus

- 250 g Kichererbsen (bereits gekocht, z.B. aus dem Glas)
- 1 TL Apfelessig
- 3 EL Sesampaste (= Tahin)
- 1 Knoblauchzehe
- Eine Prise Salz
- Etwas Olivenöl





## So geht's:

Karotten, Radieschen, Spinat und den Apfel gut waschen. Radieschen und Apfel in dünne Scheiben schneiden und die Karotten grob raspeln. Für den Hummus die Knoblauchzehe schälen und alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Eventuell etwas Olivenöl dazu geben. Wenn es schneller gehen soll, kann auch fertiger Hummus verwendet werden.



Die Wraps mit Hummus bestreichen, Karotten, Radieschen, Apfelstücke und den Spinat darauf verteilen und mit Kresse bestreuen. Einwickeln und genießen.

