

Wraps mit Spinat, Paprika, Avocado und Mango

Gesamtzeit **15 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1.455 kJ / 348 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

4	Vollkorn Tortillas
80 g	frischer Spinat
1	rote Paprika
1	Avocado
1	Mango
4 TL	Sesam
4 TL	<u>Kikkoman Ponzu -</u> <u>Würzsauce mit Sojasauce</u> <u>und Essig, mit</u> <u>Zitronengeschmack</u>

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Mango, Paprika und Avocado in Streifen schneiden.

Schritt 2

Eine Handvoll Spinat, geschnittenes Obst und Gemüse auf die Tortillas legen, mit je einem TL Sesam pro Tortilla darüber streuen und mit Kikkoman Ponzu Zitrone verfeinern. Den Wrap aufrollen, in der Mitte halbieren und sofort servieren.