

Wraps mit Spinat, Paprika, Avocado und Mango

Zubereitungszeit **15 Minuten**
Kalorien pro Portion **1390 kcal**



Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

4 Vollkorn Tortillas
80 g frischer Spinat
230 g rote Paprika
130 g Avocado
260 g Mango
4 TL Sesam
4 TL Kikkoman Ponzu Sojasauce Citrus

Zubereitung:

1. Mango, Paprika und Avocado in Streifen schneiden.
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 Sojasauce Zitrone verfeinern. Den Wrap aufrollen, in der Mitte halbieren und sofort servieren.