



## Rohkost-Wraps aus Salat mit Kräuter-Pesto

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Rohkost-Wraps

- 100 g Mango - schälen und in feine Streifen schneiden
- 100 g Tomaten - Strunk und Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden
- 75 g rote Paprika - Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden
- 75 g Karotten - schälen und in feine Streifen schneiden
- 6 - 8 grosse Kopfsalat-Blätter - waschen und abtropfen lassen
- 2 EL Zwiebelsprossen

#### Für die Avocado-Creme

- 1 reife [Avocado](#) - erst vor Gebrauch das Fruchtfleisch aus der Schale lösen
- ½ Limette - auspressen
- 20 g Olivenöl, kaltgepresst
- 1 TL Yaconsirup

## Für das Kräuter-Pesto

- 100 ml Olivenöl, kaltgepresst
- 20 g Basilikum - grob schneiden
- 20 g Petersilie - grob schneiden
- 3 EL Edelhefeflocken
- 2 EL Pinienkerne
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Rohkost-Wraps das ganze Gemüse - ausser die Avocado - vorbereiten und beiseitestellen.

Alle Zutaten für das Kräuter-Pesto in ein hohes Gefäss geben und mit einem Stabmixer pürieren. Nicht zu lange, sonst werden die Kräuter und das Olivenöl bitter.

Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schale füllen und zur Seite stellen.

Die Avocado zusammen mit Limettensaft, Olivenöl, Yaconsirup, Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren und zur Seite stellen. Dann eine Servierplatte bereitstellen.

Für die Rohkost-Wraps alle Salatblätter, mit der schöneren Seite nach unten, auf die Arbeitsfläche legen und mit der Hand den Strunk flach drücken. So lassen sie sich besser rollen.

Auf den unteren zwei Dritteln des Blattes jeweils etwas Avocado-Creme geben, dann die Mango-, Tomaten-, Paprika-, und Karottenstreifen gleichmässig darauf verteilen. Die Seiten einklappen, von

unten her eng aufrollen und auf der Servierplatte anrichten.

Die Rohkost-Wraps mit den Zwiebelsprossen bestreuen und zusammen mit dem Kräuter-Pesto geniessen.

**Hinweis:** Yaconsirup und Edelhefeflocken liegen im Allgemeinen nicht in Rohkostqualität vor. Wenn du eine 100-prozentige Rohkosternährung praktizieren möchtest, solltest du entsprechende Alternativen wählen.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 770 kcal
- Kohlenhydrate: 66 g
- Eiweiss: 4 g
- Fett: 77 g