3

Wrap mit würzigem Hummus, Aubergine und Feta

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Aubergine in grobe Stücke schneiden und mit den Chiliflocken würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine darin in ca. 10 Minuten gar braten. Die Wraps mit dem würzigen Hummus bestreichen und mit der Aubergine belegen. Den Feta darüber zerbröckeln und mit Rucola abschließen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 2 PS. Mexican wraps
- [ ] 30 g würziger Hummus
- [ ] 70 g Feta
- [ ] 150 g Aubergine
- [ ] 15 g Rucola
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**604 kcal**
Kohlenhydrate	**17 g**
Fett	**39 g**
Ballaststoffe	**26 g**
Eiweiß	**33 g**