



Wrap s droždovou pomazánkou a ptačincem

veganský

Snadné

15 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

200 g uzeného tofu
3 lžíce kysané sójové speciality
Sojade natural
2 lžíce lahůdkového droždí
1 mrkev
hrst ptačince žabince
jarní cibulka
3 biotortilly

Jak na to?

1. Smíchejte tofu nastrouhané na jemném struhadle, Sojade, droždí a nasekanou jarní cibulku.
 2. Tortilly potřete touto směsí, posypte nastrouhanou mrkví a nasekaným ptačincem. Stočte, překrojte na polovinu a podávejte.
- Jedná se o recept s divokými bylinami.
 - Místo ptačince můžete použít například řeřichu.