

## Wraps mit Guacamole, Hummus und Hähnchen

Von SWR4 Moderatorin Corinne Schied

### **Zutaten**

2-3 große Wraps

### **Für Guacamole Creme**

2 weiche Avocado

1 Chilischote, feine Ringe oder Chilipulver

1 Bio-Zitrone, Abrieb und Saft

Salz

Etwas frischer Dill, fein geschnitten

### **Für Hummus**

1 kleine Dose helle oder dunkle Kichererbsen, abgetropft

2-3 EL Joghurt

Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

1-2 Knoblauchzehen, gerieben

0,5 TL Kreuzkümmel

0,5 TL Gelbwurz - Kurkuma

### **Außerdem**

0,5 Eisbergsalat dazu etwas Ahornsirup

kalt Hähnchenfleisch oder Geflügelaufschnitt

0,5 Packung geriebener Käse

2 feste Tomaten, feine Scheiben

2 Schälchen Kresse

0,5 Gemüsezwiebel, Ringe

### **Zubereitung**

Die Wraps abgedeckt im Ofen eine Minute bei 200°C erwärmen und dann zwischen leicht feuchten Küchentüchern legen, damit sie weich bleiben.

Für die Guacamole das Fruchtfleisch der Avocados mit Chili, Zitrone und Salz grob pürieren. Den Dill untermischen.

Für den Hummus die Kichererbsen mit den restlichen Zutaten ebenfalls nur mittelfein pürieren.

Die Wraps mit Avocado­creme bestreichen, mit Eisbergsalat belegen und etwas Ahornsirup darauf verteilen.

Nun Hummus, Hähnchenstücke, Zwiebeln, Tomaten, Kresse und Käse großzügig darauf verteilen und die Wraps fest einrollen. Eventuell mit Butterbrot­papier einwickeln.

**Corinnes Tipp:** Der Ahornsirup ist wichtig für den „runden“ Geschmack!