

## Salat Wraps



ergibt 6 Salat-Wraps

*Dieses schnelle Gericht kann als Snack oder als Mahlzeit, wenn man braunen Reis in die Füllung gibt, verwendet werden.*



- 100 g getrockneten Tofu mit Geschmack
- 3 EL Knoblauch, gepresst
- 2 EL frischen Ingwer, gehackt
- 2 ½ Tassen Shitake-Pilze, gehackt
- 450 g Bohnensprossen
- 1 große Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1 Kopf Salat
- ½ Zitrone, Saft verwenden
- 1 TL natriumarme Soja-Sauce
- ¼ TL rote Pfefferflocken
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Braten sie Knoblauch, Ingwer und Karotten mit etwas Wasser in einem Wok ein paar Minuten bis alles weich ist.

Geben sie die Shitake-Pilze und 4 oder 5 Spritzer Soja-Sauce dazu. Wenn sie möchten, geben sie etwas Salz, Pfeffer und die Pfefferflocken dazu. Braten sie alles 5 Minuten, geben sie den Tofu dazu und braten es weitere 5 Minuten. Verteilen sie die Mischung auf den Salatblättern, spritzen sie etwas Zitronensaft darauf und wickeln sie ein! (Sie könnten auch etwas braunen Reis zur Füllung hinzugeben.)

**Pro Portion:**

- Kalorien: 157
- Fett: 8 g
- gesättigte Fette: 1 g
- Kalorien aus Fett: 43.0%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 15.7 g
- Kohlehydrate: 10.5 g
- Zucker: 2.7 g
- Ballaststoffe: 1.9 g
- Natrium: 277 mg
- Kalzium: 231 mg
- Eisen: 3 mg
- Vitamin C: 10.1 mg
- Beta-Karotin: 1305 mcg
- Vitamin E: 0.5 mg

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/lettuce-wraps>