



# ROHKOST

leicht gemacht



## Salatwraps mit Protein-Dip von Maria Sperling

### Zutaten

- 1 Radicchio-Blatt
- Feldsalat
- Sprossen
- Julienne aus Zucchini, Möhre und Gurke
- Rote Paprika
- Avocado

Dip:

- 1-2 EL Cashewmus
- 1 Prise Salz
- 1 TL Dattelmus
- etwas Zitronensaft
- 1 TL Proteinpulver-Mix

### Zubereitung

Avocado in feine Schnitze schneiden, ebenso die Paprika.  
Das Radicchio-Blatt mit allen Zutaten nach Belieben befüllen und zusammenrollen. Eventuell ein zweites Blatt zur Stabilität verwenden.  
Die Zutaten für den Dip fein cremig miteinander verrühren. Je nach Wunsch die Konsistenz mit Wasser regulieren.  
Dippen, reinbeißen und genießen.