



## Regines Power-Wraps

### Zutaten:

200 g Gemüse nach Wahl (Karotten, Rote Bete, Zucchini, Paprika, Pilze...)  
1 EL Flohsamenschalen  
1 EL Kokosflocken, Sesam o.ä.  
Gewürze nach Gusto (Paprika, Pfeffer, Kurkuma etc)



### Zubereitung:

Das Gemüse im Mixer fein pürieren, Gewürze zufügen, eventuell etwas Wasser und zum Schluß die Flohsamenschalen untermixen.

Dünn auf Dörrfolien ausstreichen und 2-3 Stunden pro Seite trocknen. Nach Belieben belegen mit z.B. Avocadocreme, Gemüse, Sprossen etc , zusammenrollen und genießen!

Dieses beliebig abwandelbare Rezept wurde uns von der lieben Regine Wolf - go4greens zur Verfügung gestellt