

Schnelle Tuna-Rolle: Wraps mit Thunfisch-Avocado-Creme

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1 1/2 Avocados
 3 Esslöffel Zitronensaft
 1 Dose Thunfisch
 2 Stangen Sellerie
 3 Frühlingszwiebeln
 10 Cherrytomaten
 2 Esslöffel Mayonnaise (Miracel Whip)
 Salz, Pfeffer
 1/2 Bund Petersilie
 1/2 Bund Basilikum
 1 Salatherz
 4 Weizentortillas

Ein schneller Wrap auf die Hand? Diese Variante ist ein echter Klassiker und geht besonders fix: Würzige Thunfisch-Creme gehört wohl zu den beliebtesten Füllungen für die leckeren Tortilla-Rollen. Mit buttriger Avocado wird sie besonders cremig. Dazu sorgen Salat, Tomaten, Sellerie und Kräuter für die nötige Frische. Super schnelle Rollen für Thunfisch-Freunde.

Wie du eine Avocado am besten verarbeitest? Hier gibt's [Tipps zur Zubereitung von Avocado](#).

- 1 -

1 Avocado schälen, entkernen und würfeln. Sellerie und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten vierteln. Thunfisch abgießen. Alles miteinander vermengen, Mayonnaise und Zitronensaft unterrühren.

- 2 -

Petersilie und Basilikum hacken, unter die Creme heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Tortillas in ein Küchentuch einschlagen und 30 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen. Restliche Avocado würfeln.

- 4 -

Tortillas mit je 1 Salatblatt belegen und mit 2 EL Creme bestreichen. Ein paar Avocadowürfel darüber streuen.

- 5 -

Untere Seite der Tortilla auf die Füllung klappen, danach die Seiten zu einem Wrap einschlagen.

Noch mehr Tipps für perfekte Snackrollen: