



Caesar wrap με vegan nuggets και σπιτικές πίτες βρώμης

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 10-15 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 20 λεπτά

Υλικά:

- [1 συσκευασία Garden Gourmet Vegan Nuggets](#)
- πίτες βρώμης
- σως
- 4-8 φύλλα αισμπεργκ
- 1 ντομάτα, κομμένη σε φέτες

Υλικά για τις πίτες βρώμης:

- 250 γρ. αλεύρι βρώμης (αλεσμένες νιφάδες βρώμης)
- ½ κ.γλ. αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 450 ml νερό ή φυτικό ρόφημα χωρίς ζάχαρη
- ελαιόλαδο

Υλικά για την σως:

- 120 γρ. vegan μαγιονέζα
- 1 κ.σ. διατροφική μαγιά
- 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- 1 κ.γλ. μουστάρδα Dijon
- ½ κ.γλ. κάπαρη
- 1 κ.γλ. νερό κάπαρης
- 1 σκελ. σκόρδο, πολτοποιημένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Ξεκινάμε με τις πίτες βρώμης. Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το αλεύρι βρώμης, το αλάτι, το πιπέρι και το νερό ή το ρόφημα. Ανακατεύουμε με μια μαρίζ, μέχρι να ομογενοποιηθεί.
- 2) Βάζουμε ένα αντικολητικό τηγάνι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και πριν αρχίσει να ζεσταίνεται πολύ, απλώνουμε μια λεπτή στρώση του μείγματος με μια κουτάλα και ψήνουμε για 2-3 λεπτά. Μόλις στεγνώσει η επιφάνεια του γυρνάμε και ψήνουμε για ακόμη 2-3 λεπτά. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να



τελειώσει το μείγμα μας. Αν το μείγμα μας πήξει πολύ το αραιώνουμε με λίγο νεράκι ή φυτικό ρόφημα.

- 3) Όσο κάνουμε τις πίτες. Αραδιάζουμε σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα τα [Garden Gourmet Vegan Nuggets](#) και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις στους 180°C για 8-10 λεπτά, γυρίζοντας τα στα 5 λεπτά.
- 4) Παράλληλά φτιάχνουμε την σως. Βάζουμε όλα τα υλικά της σως σε ένα μπολάκι και ανακατεύουμε να ομογενοποιηθούν. Την αφήνουμε στο ψυγείο να κρυώσει μέχρι να σερβίρουμε.
- 5) Βάζουμε μία πίτα βρώμης, απλώνουμε την σως από πάνω βάζουμε το άισμπεργκ, την ντομάτα και τέλος τα [Garden Gourmet Vegan Nuggets](#), κλείνουμε το wrap μας και σερβίρουμε .