

# Hummus-Avocado-Wrap mit Cashews mit Babyspinat und Cashews

Vegetarisch • 5 Minuten • 2050 kJ/490 kcal • Tag 5 kochen • Mikrowelle erforderlich

702



Wraps



Avocado



Hummus



Babyspinat



Zitrone, gewachst



Cashewkerne



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Tomate



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

Mikrowelle, mikrowellenfestes Geschirr

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P
Wraps 1)	2
Avocado <b>CL</b>   <b>PE</b>   <b>MX</b>   <b>KE</b>   <b>ZW</b>   <b>CO</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>   <b>DO</b>	1
Hummus 8)	70 g
Babyspinat	50 g
Zitrone, gewachst <b>UY</b>   <b>RS</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>	1
Cashewkerne 7)	20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	1

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 330 g)
Brennwert	625 kJ/149 kcal	2050 kJ/490 kcal
Fett	8,52 g	27,95 g
– davon ges. Fettsäuren	1,74 g	5,71 g
Kohlenhydrate	14,04 g	46,04 g
– davon Zucker	2,55 g	8,37 g
Eiweiß	3,58 g	11,74 g
Salz	0,486 g	1,593 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **7)** Schalenfrüchte: Kaschnuss (*Anacardium occidentale*) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse

**Ursprungsländer:** **UY:** Uruguay **RS:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **IL:** Israel **DO:** Dominikanische Republik **BE:** Belgien **NL:** Niederlande

1



2



3



## Vorbereitung für 1 Portion

**Avocado** halbieren, Kern entfernen und die Hälfte der **Avocado** in der Schale in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Streifen mit einem Löffel herauslösen.

**Tomate** längs halbieren und eine Hälfte in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Zitrone** halbieren.

**Cashewkerne** in der Verpackung leicht zerbröseln.

**Wraps** mit der Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Harissa“** bestreuen, auf mikrowellenfestem Geschirr bei 700 Watt für 30 Sek. erwärmen.

## Vorbereitung für 2 Portionen

**Avocado** halbieren, Kern entfernen und in der Schale in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Streifen mit einem Löffel herauslösen.

**Tomate** längs halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Zitrone** halbieren.

**Cashewkerne** in der Verpackung leicht zerbröseln.

**Wraps** mit der **Gewürzmischung „Hello Harissa“** bestreuen, auf mikrowellenfestem Geschirr bei 700 Watt für 30 Sek. erwärmen.

## Zubereitung für 1 Portion

Die Hälfte des **Hummus** auf dem unteren Drittel des Wraps verteilen, dabei mindestens 2 cm Abstand zum Rand lassen.

Mit **Avocado** toppen und mit etwas **Zitronensaft** würzen.

**Tomatenscheiben**, die Hälfte der zerbröselten **Cashewkerne** und des **Babyspinats** darauf verteilen.

## Zubereitung für 2 Portionen

**Hummus** auf dem unteren Drittel der Wraps verteilen, dabei mindestens 2 cm Abstand zum Rand lassen.

Mit **Avocado** toppen und mit etwas **Zitronensaft** würzen.

**Tomatenscheiben**, zerbröselte **Cashewkerne** und **Babyspinat** darauf verteilen.

## Anrichten für 1 Portion

Die Seiten des **Wraps** links und rechts nach innen klappen.

Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen, fest aufrollen und genießen.

## Anrichten für 2 Portionen

Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen, fest aufrollen und genießen.

## Guten Appetit

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

