

Hummus-Avocado-Wrap mit Cashews

Vegan 5 Minuten • 2050 kJ/490 kcal • Tag 3 kochen

701



Wraps



Avocado



Hummus



Babypinac



Zitrone, ungewachst



Cashewkerne



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Tomate



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

eine Mikrowelle

Zutaten 2 Personen

| | |
|---|------|
| | 2P |
| Wraps 15) | 2 |
| Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO | 1 |
| Hummus 3) | 70 g |
| Babyspinat | 50 g |
| Zitrone, ungewachst RS ES | 1 |
| Cashewkerne 25) | 20 g |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“ | 2 g |
| Tomate NL ES MA BE | 1 |

Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*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: 3) Sesamsamen **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **RS:** Serbien **BE:** Belgien **NL:** Niederlande

1



2



3



Zubereitung 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.

Zubereitung 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.

Zubereitung 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.

Zubereitung 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!