

# 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 MX   CL   KE   ZW   CO   MA   ES   IL   PE   DO	1
Hummus 3)	70 g
Babyspinat	50 g
Zitrone, ungewaschen ZA	1
Cashewkerne 25)	20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g
Tomate DE	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: 3)** Sesamsamen 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland MX: Mexiko CL: Chile KE: Kenia ZW: Simbabwe DO: Dominikanische Republik MA: Marokko IL: Israel ES: Spanien PE: Peru CO: Kolumbien ZA: Südafrika

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!

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

