Hummus-Avocado-Wrap

mit Cashews

701

Vegan 5 Minuten • 453 kcal • Tag 3 kochen • Mikrowelle erforderlich

Wraps

Avocado

Hummus

Babyspinat

Zitrone, ungewachst

Cashewkerne

Gewürzmischung „Hello Harissa“

Tomate

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

eine Mikrowelle

Zutaten 2 Personen

	2P
Wraps **15)**	2
Avocado **CL** | **PE** | **MX** | **KE** | **CO** | **MA** | **ES** | **IL** | **TZ** | **ZA**	1
Hummus **3)**	70 g
Babyspinat	50 g
Zitrone, ungewachst **ZA** | **ES** | **AR**	1
Cashewkerne **25)**	20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g
Tomate **NL** | **ES** | **MA**	1

**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. 300 g)
Brennwert	632 kJ/151 kcal	1897 kJ/453 kcal
Fett	8,15 g	24,45 g
– davon ges. Fettsäuren	1,65 g	4,94 g
Kohlenhydrate	15,02 g	45,05 g
– davon Zucker	2,46 g	7,38 g
Eiweiß	3,79 g	11,36 g
Salz	0,531 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 **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande

2023-W07

1

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.

2

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**, zerbröselten **Cashewkerne** und **Babyspinat** darauf verteilen.

3

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