

Pita mit veganem Schawarma

Buttermilchdip und frischer Tomate

vegetarisch • 5 Minuten • 1928 kJ/461 kcal • Tag 3 kochen • Mikrowelle erforderlich

702



Chapati-Brot



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



veganes Schawarma



Tomate



Petersilie



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

Mikrowelle, mikrowellenfestes Geschirr

Zutaten 2 Personen

	2P
Chapati-Brot 15)	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml
veganes Schawarma 15)	180 g
Tomate DE	2
Petersilie	10 g

*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. 300 g)
Brennwert	654 kJ/156 kcal	1928 kJ/461 kcal
Fett	3,76 g	11,10 g
– davon ges. Fettsäuren	0,47 g	1,39 g
Kohlenhydrate	19,80 g	58,40 g
– davon Zucker	2,23 g	6,58 g
Eiweiß	10,41 g	30,72 g
Salz	0,709 g	2,092 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland

1



Zubereitung für 1 Portion

Chapatibrot auf mikrowellenfestem Geschirr zubereiten, mit der Hälfte des **vegane Schawarma** belegen und abgedeckt für 2 Min. bei 700 Watt in der Mikrowelle garen.

Zubereitung für 2 Portionen

Chapatibrote auf mikrowellenfestem Geschirr zubereiten, mit **vegane Schawarma** belegen und abgedeckt für je 2 Min. bei 700 Watt in der Mikrowelle garen.

2



Zubereitung für 1 Portion

In der Zwischenzeit die Hälfte der **Petersilienblätter** abzupfen und die Hälfte der **Tomaten** in grobe Stücke schneiden.

Zubereitung für 2 Portionen

In der Zwischenzeit **Petersilienblätter** abzupfen und **Tomaten** in grobe Stücke schneiden.

3



Anrichten für 1 Portion

Pita mit **Tomatenstücken** belegen, die Hälfte des **Buttermilch-Zitronen-Dressings** darauf verteilen und mit gezupfter **Petersilie** garnieren.

Pita nach Belieben zusammenklappen und genießen.

Anrichten für 2 Portionen

Pita mit **Tomatenstücken** belegen, **Buttermilch-Zitronen-Dressing** darauf verteilen und mit gezupfter **Petersilie** garnieren. **Pita** nach Belieben zusammenklappen 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>

