

Pita mit veganem Schawarma und Buttermilch-Dip

Vegetarisch • 5 Minuten • 1928 kJ/461 kcal • Tag 5 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

eine Mikrowelle

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



2



3



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 **veganem Schawarma** belegen und abgedeckt für je 2 Min. bei 700 Watt in der Mikrowelle garen.

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.

Zubereitung 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.

Zubereitung 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!