

Pita mit veganem Schawarma und Buttermilch-Dip

Vegetarisch 5 Minuten • 593 kcal • Tag 5 kochen • Mikrowelle erforderlich

702



Libanesisches Fladenbrot



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
Libanesisches Fladenbrot 15)	240 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml
veganes Schawarma 15)	180 g
Tomate NL ES MA	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. 340 g)
Brennwert	729 kJ/174 kcal	2480 kJ/593 kcal
Fett	3,40 g	11,55 g
– davon ges. Fettsäuren	0,45 g	1,52 g
Kohlenhydrate	25,25 g	85,85 g
– davon Zucker	2,13 g	7,25 g
Eiweiß	10,20 g	34,68 g
Salz	0,655 g	2,227 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

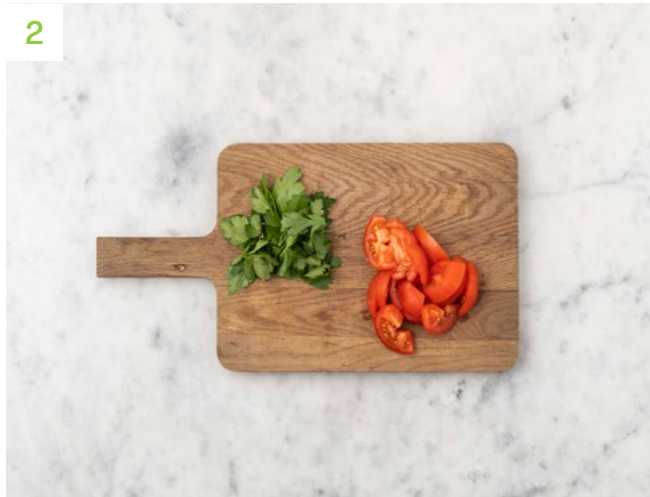
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: NL: Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko

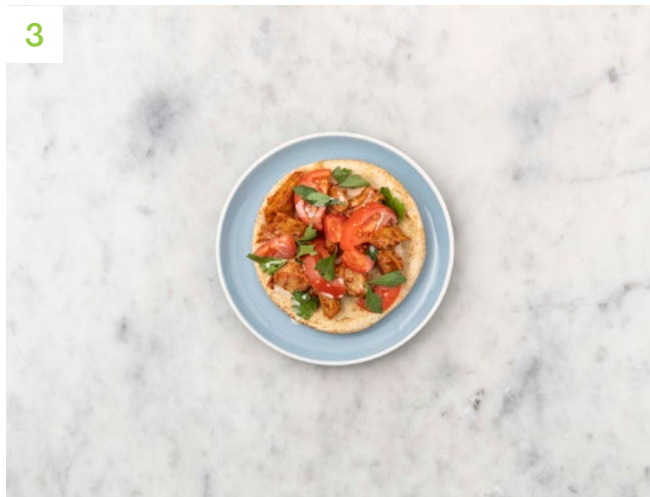
1



2



3



Zubereitung für 1 Portion:

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

Zubereitung für 2 Portionen:

Fladenbrote 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!