Pita mit veganem Schawarma

frischer Tomate und Buttermilch-Dip

702

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

Chapati-Brot

Buttermilch-Zitronen-Dressing

veganes Schawarma

Tomate

Petersilie

Natürlicher Geschmack

- 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 **NL** | **ES** | **MA** | **BE**	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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien

1

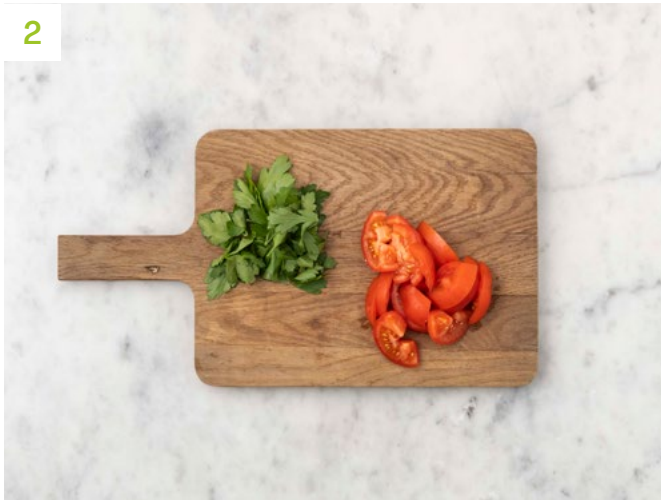
Zubereitung für 1 Portion:

Chapatibrot 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:

Chapatibrote auf mikrowellenfestem Geschirr zubereiten, mit **veganem 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

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!