BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGETARISCH · FINGERFOOD

GEMÜSE-HUMMUS-WRAPS MIT BREW CHUNKS.

BB-039

REZEPT VON
BREW BITES
GROSSKÜCHE, BEDINGT

21 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Chunks	700 g	7 kg
☐ Wrap	650 g	6,5 kg
GEMÜSE		
☐ Avocado	925 g	9,3 kg
☐ Spitzpaprika rot	625 g	6,3 kg
☐ Etwas Rucola	30 g	300 g

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
FOND UND SAUCE		
☐ Hummus	275 ml	2,8 l
☐ Olivenöl	95 ml	950 ml
MILCH UND EI		
☐ Hüttenkäse	275 ml	2,8 l
WÜRZE		
☐ Kreuzkümmel	2 g	24 g
☐ Salz	2 g	24 g

1 Die Brew Chunks mit etwas Olivenöl anschwitzen und mit etwas Salz und Kreuzkümmel würzen.

2 Den Wrap mit Hummus und Hüttenkäse bestreichen und die geschnittenen Gemüse sowie die Brew Chunks dazugeben.

3 Mit dem Salat bestreuen und einrollen.

Brew Chunks kalt oder warm, beides geht. Für die Ausgabe warm anbraten und die Wraps erst dann rollen.

Steve