

## FRUITLETBOX 2017 – 48



Diese Woche (01./02.12.17) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit Obst und Gemüse für leckere Gemüse-Wraps:

- Zucchini
- Knoblauch
- Paprika rot
- Paprika grün
- Strauchtomaten
- Butternut Kürbis
- Dill
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Mangos
- Äpfel
- Bananen
- Blatt-Clementine
- Orangen
- Artischocken

Ein leckerer Wrap ist schnell gemacht und besteht nur aus 3 verschiedenen Komponenten: dem Wrap selbst, einem leckeren Dip/Sauce und viel Gemüse sowie Salat. Dadurch gibt es unzählige Kombinationsmöglichkeiten und eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### Low carb Wrap

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 250g Magerquark</li><li>• 2 ganze Eier</li><li>• 3 Eiweiß</li><li>• 75g neutrales Eiweißpulver</li><li>• Pfeffer/Salz</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen</li><li>2. Die Eier in zwei separate Schüsseln trennen</li><li>3. Das Eiweiß steif schlagen</li><li>4. Das Eigelb mit dem Eiweißpulver sowie Pfeffer und Salz verrühren</li><li>5. Nun die Eigelb-Masse unter das Eiweiß heben</li><li>6. Die fluffige Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen</li><li>7. Ca. 12 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.</li><li>8. Direkt nach dem Backen einrollen und eingerollt Auskühlen lassen.</li><li>9. Nun die Wraps nach Belieben füllen. Ein Blech reicht für Circa 2-3 Wraps</li></ol>

### Frischkäse-Dill Dip mit Gurke

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 200g Frischkäse</li><li>• ½ Bund Dill</li><li>• 1/3 Gurke</li><li>• 1 Knoblauchzehe</li><li>• Pfeffer /Salz</li><li>• 1 EL weißer Balsamico</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Den Dill und Knoblauch fein hacken</li><li>2. Die Gurke schälen, halbieren und entkernen. Im Anschluss mit einer Reibe hobeln</li><li>3. Nun alle Zutaten miteinander verrühren und mit Pfeffer/Salz abschmecken</li></ol>

### Hummus mit Kürbis

<u>Zutaten:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Dose Kichererbsen</li><li>• 3 EL Olivenöl</li><li>• 80g gekochter Kürbis</li><li>• 2 Knoblauchzehen</li><li>• 1 EL Tahin</li><li>• Pfeffer/Salz</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren bis keine Stücke mehr übrig sind</li><li>2. Mit Pfeffer und Salz abschmecken</li></ol>



## Falafel Wrap mit Tahin

### Zutaten:

Zutaten für die Falafel:

1 Dose Kichererbsen  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Frische Petersilie  
1/2 tl gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 tl Chillipulver  
Salz, Pfeffer  
Rapsöl

Zutaten für die Wraps:

Wraps  
Salatblätter  
Tomaten  
Gurke  
Petersilie  
Tahin (Sesampaste)

### Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel geben und zusammen mit den übrigen Zutaten pürieren. Die Masse mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Das dauert ca. 10 min. Dann sind sie außen knusprig und innen weich.
2. Die Wraps in der Mikrowelle für 30 sec. erwärmen.
3. Danach mit den Salatblättern, Tomaten und Gurken belegen.
4. Die warmen Falafel mit dem Tahin auf den Wraps verteilen.

**Bitte kontrolliert den Inhalt eurer Fruitletbox direkt nach Erhalt!**

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Eure eigenen Rezeptideen sind natürlich auch immer herzlich Willkommen.

Ihr könnt diese gerne auf unserer Facebook-Seite posten:

<https://www.facebook.com/Fruitletbox>

Ein schönes und vitaminreiches Wochenende wünscht euch,  
euer Fruitletbox-Team

