WRAPS AUS BUCHWEIZENMEHL

VEGAN

Wrap it up! Mit unserem einfachen Rezept für leckere Wraps aus Buchweizenmehl und einer frischen, veganen Füllung.

Schwierigkeitsgrad	Arbeitszeit	Anlass
Einfach	25 Minuten	Hauptgericht

Zutaten für 8 Personen:

Für die Tortillas

- 375 g biozentrale Buchweizenmehl
- 1 TL biozentrale Backpulver
- 1 TL Salz
- 60 ml biozentrale Natives Olivenöl Extra
- 160 ml warmes Wasser

Für die Füllung

- veganer biozentrale Aufstrich nach Wahl
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 2 Romanasalatherzen
- 1 Paprika

Zubereitung

1. Buchweizenmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen, dann Öl und Wasser schluckweise hinzugeben und mit einer Gabel oder Essstäbchen vermengen.
2. Sobald der Teig klumpt, auf eine Arbeitsfläche geben und kneten, bis eine glatte, elastische Masse entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und mit einem Küchentuch bedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
3. Den Teig in gleichgroße Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel formen.
4. Mit der Handfläche platt drücken und mit etwas Mehl bestäuben. Dann mit einem Nudelholz dünn ausrollen.
5. Jeden Wrap ca. 30 – 45 Sekunden pro Seite in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken.
6. Die Wraps mit Aufstrich bestreichen und nach Belieben füllen. Zusammenfalten und genießen!

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!