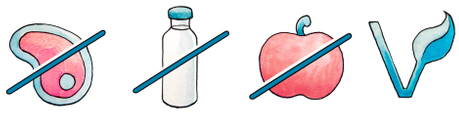
WEITERE REZEPTE AUF
WWW.SCHNABEL-AUF.DE

PFANNENWRAPS



ZUBEREITUNG: 15 MIN

ZUTATEN FÜR 4 GROSSE WRAPS:

250g Universal Mehlmischung
50g Reismehl
600ml Wasser
2 EL Olivenöl
2 TL Backpulver
1 1/2 TL Gewürzsalz

Für das Topping:
1 Dose Thunfisch in eigenem Saft
150g Frischkäse
4 Essiggurken
frische Kräuter nach Wahl u. Salz
50g Spinat oder Salat
4 Cherrytomaten

1. Mehl, Wasser, Olivenöl, Backpulver und Salz verquirlen.
2. In einer 28cm- Pfanne Wraps nacheinander ausbacken. Dazu den klebrigen Teig dünn in der heißen Pfanne ausstreichen.
3. Für die Thunfischcreme den Thunfisch abtropfen lassen, Essiggurken in kleine Stücke schneiden und mit dem Frischkäse, Kräutern und Salz verrühren.
4. Nun den Wrap mit Spinat/Salat auslegen, die Creme darauf streichen und mit gewürfelten Tomaten toppen.

Bei Fruktoseintoleranz:
Tomaten weglassen

Bei Laktoseintoleranz: laktosefreien Frischkäse

Vegan: pflanzlichen Aufstrich