Gefüllte Wraps/Tortillas

4 Eier
6 dl Milch
4 dl Wasser

zugeben, zu einem glatten Omelettenteig rühren
Zugedeckt 30 Min. quellen lassen

wenig Holl-Rapsöl

in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen
Aus dem Teig ca. 15 helle Wraps backen (wie Omeletten), nach Belieben warm stellen
Füllen nach Belieben, seitlich etwas einschlagen, aufrollen und in Butterbrotpapier einschlagen

Wraps
400 g Mehl (evtl. 1/3 Maismehl)
2 KL Salz

in eine Schüssel geben, mischen

Variante
Gekaufte Softtortillas verwenden (die meisten enthalten allerdings Konservierungsmittel)

Mögliche Zutaten zum Füllen

- Dipsauce, Guacamole, Pesto, Ketchup, Senf
- Frischkäse
- Salatblätter, Rucola, Kresse, Sprossen
- Dünne Tomatenscheiben

- Getrocknete Tomaten
- Dünne Gurkenscheiben
- Peperonistreifen
- Fein geraffelte oder gehobelte Rüebli
- Fein gehobelter Weisskabis
- Kalter Braten, aufgeschnitten
- Räuchertofuscheiben
- Käse aus der Region
- Mozzarellascheiben, Frisch- oder Hüttenkäse
- Nüsse, evtl. gehackt, evtl. geröstet
- usw.

Die einzelnen Zutaten können auch getrennt in Kunststoffboxen mitgegeben und vor Ort beim Lunch individuell eingefüllt werden.**Geeignet für:** vegetarisch
Schwierigkeitsgrad: anspruchsvolle Zubereitung