

Gefüllte Wraps/Tortillas

Wraps

400 g Mehl (evtl. 1/3 Maismehl)

2 KL Salz

in eine Schüssel geben, mischen

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

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 Rüepli
- 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