

# 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 Rüeblli
- 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