WRAPS

4.9 bei 62 Bewertungen

35 min

30 min

Zubereitung

1. Die angegebenen Zutaten zu einem Teig verkneten und in einer verschlossenen Schüssel ca. 30 Minuten rasten lassen. Danach den Teig in 8 gleich große Teile aufteilen und dünn und rund ausrollen. In einer heißen Pfanne mit wenig Öl kurz backen.

2. Wichtig: Damit die fertigen Wraps weich bleiben und nicht austrocknen, unbedingt zwischen leicht angefeuchtete Geschirrtücher legen oder gut mit Wasser besprühen.

3. Für den Belag die Wraps je nach Wunsch belegen, z. B. mit Frischkäse bestreichen und Salat, Schinken und klein geschnittenes Gemüse darauf verteilen – hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Zum Schluss kann die Fülle noch mit Käse verfeinert werden. Nach dem Befüllen den Wrap einrollen.



Zutaten

8 STÜCK

TEIG

370 g	Weizenmehl 700
170 g	lauwarmes Wasser
60 g	Öl
5 g	Backpulver
5 g	Salz

ZUM BACKEN

etwas Öl

FÜLLUNG

Frischkäse
Schinkenscheiben
Käsescheiben od. Mozzarella
Vogerlsalat
Paprikastücke
Tomatenscheiben