

Wrap - Teig

Dauer: 30 Minuten Portionen: 10



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Mehl	Gewürze	Zusätzliches
	400 g Vollkornmehl	9 g Salz	200 ml heißes Wasser 80 ml Olivenöl



Nährwertangaben beziehen sich auf das ganze Gericht!

!!! Vollkorn reduziert das Risiko für Diabetes, Herz – Kreislauf – Erkrankung und wirkt sogar positiv auf die Lebensdauer. Auch enthält Vollkorn mehr Ballaststoffe, Eisen, Calcium, Magnesium, Vitamin B1, E und Folsäure im Vergleich zu Weißmehl. **!!!**



Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten.
2. Den Teig mit etwas Mehl bestreuen und 10 Teigkugeln formen.
3. Die Teigkugeln mit einem Nudelholz rund und dünn ausrollen.
4. Eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Stufe erhitzen.
5. Nun die dünnen Teigkreise für 10 Sekunden von jeder Seite in der Pfanne backen.