LUST AUF LECKER – REZEPTE ZUM SAMMELN

Glutenfreie Wraps

Zutaten

für 12 Wraps

500 g Buchweizenmehl
35 g Sojamehl
2 EL Flohsamenschalen
8 EL Olivenöl
300 ml Wasser
1 TL Himalaya-Salz

Optional:
1 EL Kurkuma
1 TL Oregano

Zubereitung

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und einige Minuten kneten. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und 2 Stunden stehen lassen.

Den Teig in 12 Stücke teilen und aus jedem Stück einen runden Wrap ausrollen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Wraps nacheinander in die Pfanne geben. Jeden Wrap auf beiden Seiten etwa 1-2 Minuten in der Pfanne lassen.

Den Wrap direkt in ein nasses Küchentuch einschlagen. Die Feuchtigkeit verhindert, dass er beim Einrollen zerbricht.