

NACHHALTIGE MITTAGSSNACKS - REZEPT

VEGETARISCHE WRAPS – BUNT GEFÜLLT

(ca. 8-10 Stück, jeweils halbiert)

Für den Teig:

2	Eier
100 g	Vollkornmehl (Weizen, Dinkel)
220 ml	Milch
1 TL	Honig

Für den Dip:

75 g	Frischkäse
50 g	Joghurt
1 EL	Tomatenmark
¼ TL	Senf
Je ½ TL	Basilikum und Oregano, frisch gehackt
1 EL	Schnittlauch, in Röllchen

Füllung nach Belieben (ca. 60 g pro Stück):

Zum Beispiel: Feldsalat, Rucola, geraspelte Möhren oder Rote Bete, Zwiebelringe, Champignons in Scheiben, Paprika- oder Gurkenstückchen, geraspelter Käse, Mais, gekochte rote Linsen, Cous-Cous, gewürfelter Feta, Kresse;

Besonderer Clou: gegrilltes Gemüse, wie Zucchini, Möhre, Aubergine, Paprika oder Kürbis verwenden.

So wird's gemacht:

Aus den Teigzutaten einen recht dünnflüssigen Teig bereiten und etwas quellen lassen. Bei mittlerer Hitze in etwas Öl etwa 8-10 dünne Pfannkuchen backen.

Die Zutaten für den Dip verrühren, abschmecken und auf die Wraps streichen. Darauf etwas Füllung verteilen - möglichst mittig. Die Seitenränder umschlagen, aufrollen und quer durchschneiden.

Servier-Tipps:

- Die beiden Hälften jeweils in (Butterbrot-) Papier einschlagen, so dass die Schnittflächen herausgucken.
- Die Wraps mit einem Zahnstocher feststecken.
- Die gefüllten Teigrollen in ein kleines Glas oder Mehrwegschälchen stellen.