

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
433 kcal

KOHLENHYDRATE
48,6 g

FETT
18,4 g

EIWEISS
16,1 g

BALLASTSTOFFE
8,2 g

Wrap mit Avocado & Paprika

Zubereitung (30 Min.)

1. Das Dinkelmehl mit 2 EL Wasser, Öl, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig verrühren und dann 15 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Avocado und Paprika entkernen. Die Paprika in kleine Stücke schneiden und das Fruchtfleisch der Avocado ausheben und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomate entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Alles zusammen in eine Schale geben, den Zitronensaft darüber gießen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili würzen und vermengen.
5. Die Salatblätter waschen und trocknen.
6. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig sehr dünn ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Wraps ca. 1-2 Minuten von beiden Seiten anbraten, bis Bläschen entstehen.
7. Die fertigen Wraps mit Frischkäse bestreichen, die Salatblätter auslegen, darauf die Gemüsemischung geben und die Wraps eng einrollen.

Zutaten

WrapTeig

50 g Dinkelmehl
2 TL Rapsöl
1 Msp. Backpulver
Salz

Füllung

1/2 Avocado (ca. 80 g)
1/2 Paprika, rot (ca. 80 g)
1/2 kleine Zwiebel, rot (ca. 20 g)
1 Tomate (ca. 110 g)
1 TL Zitronenfruchtsaft
20 g Salatblätter, nach Wahl
50 g Frischkäse 10 % Fett
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Chili