

GUTEN APPETIT

Rock'n'Roll it!



Kotterner Straße 78 – 80
87435 Kempten

Telefon 0831-5 22 66 77
info@purnatur-kempton.de

www.purnatur-kempton.de



PurNatur

Naturkost – Bistro – Blumen

Zutaten

(für 4 Portionen)

Für den Wrap:
120 g Buchweizenmehl
120 ml Mandelmilch
120 ml Rote Betsaft
8 Eier
Salz

Für die Füllung z. B.:
1 Paprika
Salat
Oliven
Feta
Kräuterfrischkäse

Rock'n'Roll it!

Buchweizen-Wrap – PURer Genuss

1. Alle Zutaten für den Wrap in eine Schüssel oder Messbecher geben und mit einem Mixer oder Schneebesen gut verrühren. Den Teig 30 Minuten quellen lassen und vor dem Ausbacken nochmal gut umrühren. Bei niedriger Temperatur eine Pfanne auf den Herd stellen und etwas Öl zum Ausbacken in der Pfanne verteilen. Ein Viertel des Teiges in die Pfanne geben und durch Kippen der Pfanne bis an den Rand verteilen. Es sollten keine Blasen entstehen, denn dann ist die Pfanne zu heiß und es gibt Löcher im Wrap. Nach 1-2 Minuten den Wrap in der Pfanne wenden und nochmal eine Minute backen. Den fertigen Wrap zum Abkühlen auf einen Teller legen.
2. Die Paprika und den Salat waschen und in Streifen schneiden, die Oliven fein schneiden und den Feta in kleine Stücke brechen. Einen Wrap auf die Arbeitsfläche legen und etwas Kräuterfrischkäse gleichmäßig darauf verteilen.

Im unteren Drittel den Salat und die Paprikastreifen legen.

Die Oliven und den Feta drüberstreuen. Mit etwas Salz und Pfeffer, super sind auch ein paar Kräuter, würzen. Dann wie eine kleine Roulade einrollen. Beim Rollen darauf achten, dass mit den Fingern nicht zu viel Druck auf den Wrap kommt, sonst reißt er.

Fertig ist ein mediterraner vegetarischer Wrap. Man kann die Rolle auch in 2 Zentimeter breite Streifen schneiden mit einem Zahnstocher fixieren und schon hat man einen leckeren Fingerfood-Snack.

Für die Füllung kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen, es ist natürlich möglich alles worauf man Lust hat in den Wrap zu packen.



Gesunde Ernährung kann Spaß machen und schmecken.

Das Team von **PurNatur** wünscht Ihnen ganz viel Spaß „beim Nachmachen“ und lassen Sie es sich richtig gesund schmecken!