Wrap Grundrezept
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

125 gr Mehl, 0,5 Teelöffel Salz, 0,5 Teelöffel Backpulver, 2 Esslöffel Olivenöl, Esslöffel Wasser.

Die Vorbereitungen:

Aus den gesamten Zutaten einen Teig herstellen. Er hat die Konsistenz von Hefeteig. Dann 20 Minuten in einer Tupperschüssel oder in Frischhaltefolie ruhen lassen.

Die Zubereitung:

Den Teig in vier gleich große Stücke teilen. Fladen von ca. 20 cm Durchmesser ausrollen und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl oder Fett ca. 1 Minute von jeder Seite backen. Die Fladen (oder Tortillas) sind fertig, wenn sie leicht angebräunt sind.

Anschließend kann man sie nach Wunsch füllen. Z.B. Chili con Carne, Salate, Geflügelsalat, etc,.....mhhh.

Das Füllen ist eigentlich auch ganz einfach. In die Mitte einen Klacks der Füllung geben, eine Seite umklappen (das ergibt dann den Boden) und den Rest aufrollen.

Vor dem Füllen kann man die Wraps auch mit Senf, Salatsoße, Dressings etc. bestreichen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.