



Kokos-Tortilla

zu einem Linsen Dal



Zutaten für 4-5 Tortilla:

Tortilla	Die Flohsamenschalen und das Wasser mit einem Schneebesen gut verrühren.
150 g Kokosmehl	
1 - 2 EL Flohsamenschalen	Kokosmehl, Backpulver, Salz und geschmolzenes Öl mischen und den Flohsamenschalen-Mix hinzugebn. Mit den Händen gründlich durchkneten und etwa 10 Minuten ruhen lassen.
1/2 TL Salz (optional)	
1 TL Kokosöl	
200 ml Wasser (lauwarm)	
1 Msp. Backpulver	Kokosmehl, Backpulver, Salz und geschmolzenes Öl mischen und den Flohsamenschalen-Mix hinzugebn. Mit den Händen gründlich durchkneten und etwa 10 Minuten ruhen lassen.