



Pfannenbrot-Wraps

mit Salat & Falafel



Zutaten für 4 Personen:

Teig Den Teig für die Wraps gut verkneten, bis eine glatte Teigmasse entstanden ist. Anschließend in 8 Stücke teilen und diese möglichst dünn ausrollen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und ein Glas Wasser bereitstellen.

250 g Mehl
0,5 TL Salz
0,5 TL Backpulver
2 EL Öl
100 ml lauwarmes Wasser

Belag Ein Wrap vor dem Backen in der Pfanne von beiden Seiten etwas befeuchten. Hierfür die Finger kurz ins Wasser tauchen und kurz auf dem Wrap verstreichen. Anschließend schnell in die heiße Pfanne legen und von beiden Seiten etwa 2 Min ausbacken.

Falafel Den fertigen Wrap in einen Gefrierbeutel legen, so bleibt er beim Abkühlen weich. Mit den restlichen Wraps so weiter verfahren.
Tomaten mini
Salat Mix Nach dem Backen die Wraps mit Frischkäse bestreichen, mit Falafel und Salat belegen, zusammen klappen und mit Zahnstochern fixieren, damit sie sich nicht wieder öffnen.
3 – 4 EL Frischkäse