

Feinschmecker-Wraps

Die herzhafte Köstlichkeit ist beliebt bei Groß und Klein und die Füllung lässt sich bestens individuell nach Geschmack einsetzen! Ideal zum Abendbrot, aber auch zum Mitnehmen für Arbeit und Schule!

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, eifrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 6 Stück

Für den Teig:

1 Packung (250g) [Backmischung „Mein liebstes Brot – PITA & WRAPS“ von Tanjas glutenfrei](#)
1,5 TL (6g) Salz
1 Prise Zucker
 $\frac{1}{2}$ Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe
150g lauwarmes Wasser
75g Joghurt (ggf. laktosefrei)
1 TL Essig
1 TL Speiseöl
glutenfreies Mehl zum Formen

Für die Füllung:

200g Frischkäse natur (ggf. laktosefrei)
6 TL Tomatenketchup
Salz, Pfeffer, Currysauce
12 Scheiben Putenbrustaufschnitt

etwas Rucola

etwas Eisbergsalat

1. Für den Teig Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen. Hefewasser, Joghurt, Essig und Öl zum Mehlgemisch geben. In etwa 2 – 3 Minuten einen gleichmäßigen Teig herstellen. Den Teig in der Rührschüssel belassen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 45 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen.

2. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen, den Teig darauf geben und in 6 Stücke teilen. Jedes Teigstück kurz mit bemehlten Händen kneten, dann auf der **gut bemehlten Arbeitsfläche** mit einer Teigrolle hauchdünn (1 – 2mm) ausrollen.

3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, dann auf mittlere Stufe einstellen. Die Teigfladen ohne Fett, bei mittlerer Temperatur, von jeder Seite einige Minuten ausbacken.

4. Die Wraps mit Frischkäse bestreichen und je einen TL Tomatenketchup darauf verteilen. Am Rand je etwa 2cm rundum nicht bestreichen.

5. Mit Salz, Pfeffer und Currysüppchen würzen.

6. Je Wrap 2 Scheiben Putenbrustaufschnitt, Rucola und Eisbergsalat geben. Die Wraps eng aufrollen und genießen.

Milchfrei – Tipp: Für den Teig eine vegane Joghurtalternative auf Sojabasis einsetzen. Für die Füllung anstatt Frischkäse eine vegane Alternative einsetzen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte zu finden.



rezepte-glutenfrei.de

