

Flammkuchen-Wraps

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Die überaus delikaten Flammkuchen-Wraps lassen sich rasch und mit nur wenigen Zutaten zubereiten. Im Nu stehen die köstlichen Wraps oder herrlichen Flammkuchen zum Verzehr bereit – ideal als Hauptspeise und als Snack für laue Sommerabende!

Die Rezeptur der Backmischung PITA & WRAPS von *Tanjas glutenfrei* ist exakt abgestimmt, sodass sich der herrlich geschmeidige Teig wunderbar, fix und unkompliziert verarbeiten lässt. Die Teigfladen lassen sich bereits bestens vorab zubereiten und schmecken auch nach Stunden noch herrlich weich und lecker.

Tipp: Die Wraps lassen sich bestens auf Vorrat zubereiten. Die Wraps nach Anleitung zubereiten und einfrieren. Bei Bedarf aus dem Gefrierfach nehmen, nach Rezept belegen und im vorgeheizten Backofen nach Rezept backen. Übrigens, auch als Basis für schnelle Pizza dienen die gefrorenen Wraps bestens ☐

Glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei. Fruktosearm und hefefrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 6 Wraps

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 den Belag:

400g Schmand (ggf. laktosefrei)
2 EL Milch (ggf. laktosefrei)
250g Speck oder Schinken, in Streifen geschnitten
3 Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
Pfeffer
Schnittlauchröllchen

1. Für den Teig Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
2. 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.
3. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen, den Teig darauf geben und in 6 Stücke teilen. Jedes Teigstück kurz mit bemehlten Händen kneten, dann auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einer Teigrolle hauchdünn (1 – 2mm) ausrollen.
4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, dann auf mittlere Stufe einstellen. Die Teigfladen ohne Fett, bei mittlerer Temperatur, von jeder Seite einige Minuten ausbacken.
5. Für den Belag Schmand und Milch verrühren. Je einen Wrap mit etwa 2 EL Schmandcreme bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schinkenstreifen und Zwiebeln belegen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf unterer Schiene) etwa 15 Minuten backen, gerne auch länger, je nach gewünschter Bräunung. Mit

Schnittlauchröllchen bestreuen.

7. Auf Wunsch die fertigen Flammkuchen aufrollen und als Flammkuchen-Wrap genießen □

Tipp: Wer mag, kann die Zwiebeln in einer Pfanne vorab etwas dünsten. So sind sie weicher und etwas milder.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup und Essig durch verdünnte Essig-Essenz ersetzen. Zwiebeln durch Schalotten tauschen.

Hefefrei – Tipp: Die Hefe weglassen. Ein Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss nicht lauwarm sein. Eine Teigruhezeit von 15 Minuten einhalten. Gehzeiten entfallen.

Milchfrei – Tipp: Eine pflanzliche Joghurtalternative für den Teig einsetzen. Schmand durch einen Schmand-Ersatz auf Sojabasis tauschen. Pflanzendrink oder Wasser anstatt Milch verwenden. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte zu finden.

Bild 1: Die Teiglinge in der Pfanne ausbacken



Weitere Bilder: Fertige Wraps





