

Wraps

Der Beitrag enthält Werbung für Schär.

Das beliebte und dünne Fladenbrot lässt sich perfekt füllen und ist ideal als Hauptspeise oder zum Abendbrot. Die Wraps sind auch zum Mitnehmen bestens geeignet! Durch die einzigartige Rezeptur erhalten die Wraps eine wunderbar formstabile Textur, sind schön elastisch und schmackhaft zugleich!

Für das Rezept gibt's eine Videoanleitung:

https://youtu.be/7M_2pfaU71I

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, fruktosearm,
optional ohne Milcheiweiß



Für 6 Stück

5g Frischhefe ODER 1g Trockenhefe
160g lauwarmes Wasser (28 – 30 Grad)
240g Mix Brot von Schär*
1 gestrichener TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
75g Sahne (ggf. laktosefrei)

1. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen. Hefewasser und Sahne zugeben und einen glatten Teig herstellen. Den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen.

3. Nun den Teig in 6 Stücke teilen und jedes Teigstück auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu sehr dünnen Fladen ausrollen.

4. Eine beschichtete Pfanne aufheizen. Die Teiglinge nacheinander, jeweils von beiden Seiten, in 2 – 3 Minuten ausbacken.

5. Lauwarme Wraps befüllen und sogleich aufrollen.

***Das Rezept ist auf die Mehlmischung Mix B von Schär abgestimmt. Kommt eine andere glutenfreie Mehlmischung zum Einsatz, so verändert sich das Ergebnis! Evtl. ist dann zusätzlich etwas Xanthan oder Flohsamenschalenpulver nötig, damit eine elastische Textur erreicht wird.**

Tipp zur Füllung: Die ausgekühlten Wraps mit Salatcreme bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zutaten nach Wahl befüllen. Hierzu eignet sich Thunfisch, gebratene Hähnchenbrust, Schinken, Falafel, Salat, Paprika, Tomate, Bohnen, Mais, u.v.m.

Tipp zur Aufbewahrung: Ausgekühlte Wraps luftdicht verpacken und ohne Aufbacken am Backtag genießen. Werden die Wraps am nächsten Tag gegessen, die Wraps im vorgeheizten Backofen bei 60 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) oder in der heißen beschichteten Pfanne erwärmen. Auch einige Sekunden in der Mikrowelle sind bestens möglich.

Milchfrei – Tipp: Sahne durch einen pflanzlichen Sahneersatz austauschen. Z.B. Mandel Cuisine von EcoMil. Das Produkt ist im Reformhaus oder Bioladen erhältlich

