

Kochen

Grundrezept „Wraps“

Für 3 Portionen

Zutaten

100 g Dinkelmehl Type 630
50 ml Wasser
1 EL Öl
1 Prise Salz

Zubereitung

1. Das Dinkelmehl, Prise Salz, 1 EL Öl in eine Schüssel geben und 50 ml Wasser nach und nach dazugeben, zu einem Teig verkneten. Der Teig soll weich und gut knetbar sein.
2. Den Teig in der Rührschüssel abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.
3. Nach der Ruhezeit den Teig in drei Teile trennen und auf einer bemehlten Fläche die Teigteile zu dünnen Fladen ausrollen.
4. Die Fladen in einer beschichteten Pfanne, ohne Fett, von beiden Seiten kurz backen und in einem feuchten Tuch eingewickelt abkühlen lassen.