

Wraps glutenfrei

Teig

300 g Glutanomehl Mix it Universalmehl
150 g Wasser
5 EL Öl
1 TL Salz



- Alle Zutaten mit dem Knethaken gut vermengen
- Den Teig 20 Minuten in Plastikfolie ruhen lassen.
- Teig in 5 Teile schneiden und jeweils
- auf einem gut bemehlten Backpapier rund ausrollen
- Bei Bedarf Rand abschneiden/ Teller als Schablone nutzen.

Die Teigfladen bei mittlerer Hitze (Schaltung 7 von 10) in einer mit Öl eingepinselten, beschichteten Pfanne backen. Die Pfanne vor jeder Benutzung mit eingeeöltem Haushaltspapier auswischen.

Der Teig wirft Blasen und ist fertig, wenn einzelne Blasen dunkelbraun geworden sind. Nicht zu lange backen, der Teig wird ansonsten zu knusprig.

Die Wraps können 1-2 Tage im Plastikbeutel gelagert werden. Die glutenfreien Wraps, genauso wie die klassischen Wraps, vor dem Genießen kurz erwärmen (Mikrowelle 10 Sec). Die Wraps sind dann wieder ganz elastisch. Die Wraps lassen sich sehr gut einfrieren. Einfrieren, aufwärmen, sofort genießen.



Mit Frischkäse bestreichen und Salat belegen. Meine Männer naschen die Wraps auch gerne wie Chips, ganz ohne Belag.

Viel Freude beim Nachbacken

Eure Ulrike Brusch
www.ulrike-brusch.de