

Proteinwraps

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



perfekte Proteinwraps!

- 1 -

Leinmehl, Dinkelmehl, Salz und Wasser in die Rührschüssel geben und mit dem Knethaken zu einem Teig verarbeiten.

- 2 -

Teig in 6 Portionen teilen und zu Kugeln formen.

- 3 -

Arbeitsplatte mit Frischhaltefolie oder Dauerbackfolie auslegen. Je eine Teigkugel darauflegen, mit einem weiteren großen Stück Frischhaltefolie abdecken und mit einem Nudelholz dünn ausrollen.

- 4 -

Folie vorsichtig entfernen und Proteinwraps in einer leicht geölten Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten ausbacken.

Zutaten für 6 Portionen

Für die Proteinwraps

150 g Leinmehl
50 g Dinkelmehl Type 630
1/2 Teelöffel Salz
250 ml lauwarmes Wasser
1 Esslöffel Pflanzenöl zum Anbraten

Besonderes Zubehör

Küchenmaschine

Proteinwraps esse ich unheimlich gerne mit frischen Tomaten, geräuchertem Tofu und einem großen Klecks Quark-Dip. Bisher habe ich mich immer auf die Low Carb Tortillas aus dem Supermarkt verlassen, aber als ich bei meinem letzten Wocheneinkauf leer ausgegangen bin, musste eine Alternative her. Mein Ziel: Gesunde **Proteinwraps selber machen!** Beim ersten Versuch habe ich mich an meinem geliebten Low Carb Brot orientiert und ein paar Zutaten und Mengenangaben verändert, allerdings ohne Erfolg. Ein neues, besseres Rezept musste her! Nach langem Tüfteln habe ich die Lösung gefunden: **Leinsamenmehl, Dinkelmehl, Wasser und Salz.** Das Zusammenspiel dieser simplen Zutaten ist der Garant für