

Wrap selbst machen

Für 4 Portionen

200 g Weizenmehl, 405	20 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Avocado	150 g Schmand	1 Zitrone
100 g Mais	100 g Kidneybohnen	10 Cherrytomaten
100 g Feta		

Mehl, Öl, 1 TL Salz und 100 ml Wasser zu einem glatten Teig kneten. 30 Minuten ruhen lassen.

Teig in 4 Portionen teilen und dünn auf die Größe der Pfanne ausrollen.

Pfanne erhitzen und die Wraps von beiden Seiten ohne Fett gut 30 Sekunden backen.

Fruchtfleisch von der Avocado lösen, mit Schmand und Zitronensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Feta klein schneiden.

Wraps mit Avocadocreme bestreichen, mit Mais, Kidneybohnen, Tomaten sowie Feta belegen und fest aufrollen.

NN am 24. Juni 2026