

FIT & STRONG

GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

MEXIKAN WRAPS

Zutaten (für 4 Wraps): 150g Vollkornmehl, ½ TL Salz, 3 TL Öl, 100ml Buttermilch (Alternativ können fertige Wraps auch gekauft werden.)

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und 15 bis 30 Min. quellen lassen. Danach den Teig in vier gleich große Kugeln teilen. Jede Kugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Fladen (ca. 1mm dick) ausrollen. In einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze in 1 bis 2 Minuten pro Seite ausbacken. Die Fladen sollen dabei hell bleiben. Bis zum Füllen in einem feuchten Tuch im warmen Backofen aufbewahren, damit sie nicht hart werden.



FIT & STRONG

GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

MEXIKAN WRAPS

Zutaten für die Fülle: Zwiebel, 1 TL Öl, 200g Sojafaschiertes oder faschiertes Rindfleisch, 1 Dose rote Bohnen, 1 Dose Mais, 1 EL Tomatenmark, 200g passierte Tomatensoße, Gewürze nach Belieben (mexikanisches Gewürz, Salz, Pfeffer, Chili, ...)

Pro Wrap ein Salatblatt, 3-4 Stifte Paprika, 2 Scheiben Tomaten, 1 Scheibe Zwiebel und etwas Fetakäse.

Zubereitung: Zwiebel klein schneiden und in Öl anschwitzen. Anschließend das Sojafaschierte bzw. Rindsfaschiertes dazugeben und kurz mitbraten lassen. Dann die Bohnen und den Mais waschen und dazu geben. Das Tomatenmark und die Tomatensoße untermischen und gut würzen. Bei geringer Hitze circa 20 Minuten köcheln lassen.

In die Wraps und der Fülle kann noch Rohkost gelegt werden: Legen Sie z.B. frische Salatblätter, Zwiebel, Tomaten, Fetakäse und Paprika mit in Ihren Wrap. Dazu können Sie auch ein leckeres Joghurdip reichen.

Joghurdip: 200ml Naturjoghurt mit Kräutersalz, Petersilie oder Schnittlauch

Knoblauchdip: 200ml Naturjoghurt mit 2 Knoblauchzehen und Salz

