

WRAPS



STÜCK

6 Stück à 60g



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

1 Stunde



ZEIT AM BACKTAG

1 Stunde



SCHWIERIGKEITSGRAD

1 / 3

ZUTATEN

WRAPS

175g Weizenmehl W700/550
 25g Weizenvollkornmehl
 120g Wasser
 25ml Öl
 4g Salz

FÜLLE

250g Sauerrahm
 1 Avocado
 300g Kirschtomaten
 1 kleine rote Zwiebel
 2 Eier
 Öl zum Braten
 Salz, Pfeffer, Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Für den Teig das Mehl mit den anderen Zutaten in einer Schüssel verkneten, auf der Arbeitsplatte für etwa 10 Minuten glatt auskneten. Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen, abdecken und 15 Minuten rasten lassen.

AUFARBEITUNG

Den Teig in 60g schwere Teiglinge teilen und zu Kugeln schleifen. 15 Minuten rasten lassen. Die Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach drücken und dann mit einem Nudelholz auf etwa 3 mm Dicke ausrollen, dabei regelmäßig wenden, sodass die Fladen rund bleiben.

BACKEN

Die Fladen in einer leicht geölten Pfanne beidseitig kurz backen bis sie dunkle Punkte bekommen. Damit sie weich bleiben in ein feuchtes Geschirrtuch einschlagen.

FÜLLEN

Sauerrahm glattrühren, Avocado schälen und zerdrücken. Rote Zwiebel sehr klein schneiden, mit Kirschtomaten mischen, salzen und pfeffern. 2 Eier mit etwas Salz verquirlen und in einer Pfanne braten. Die warmen Wraps mit den Zutaten füllen, mit Chiliflocken und Koriander bestreuen und einrollen.

Hard Facts Hauptteig

	Teigruhe	30 min
	Teigtemperatur	25-27 °C
	Backtemperatur	Mittlere Herdstufe
	Backdauer	1 min / Seite