



MERIAN SANTÉ

Physio, Ernährung
und Training

Tortilla Wraps – eingerollter Genuss



Vor- und zubereiten: ca. **30 Min.**

Zutaten

Für 8 Tortillas

375 g	Mehl
1 TL	Salz
160 ml	Wasser
60 ml	Olivenöl
½ TL	Backpulver



Zubereitung

Alles zusammen in einer Schüssel vermengen und zu einem glatten Teig kneten. In einer Frischhaltefolie 15 Minuten in den Kühlschrank legen.

Anschliessend in 8 Teile teilen, auf etwas Mehl rund und sehr dünn auswallen. In eine gut erhitzte beschichtete Pfanne geben, bis der Teig blasen wirft, danach wenden und fertig backen (je ca. 30 Sekunden).

Sofort in ein Küchentuch einwickeln, damit die Tortillas schön weich bleiben, zwischen die Tortillas jeweils ein Backpapier legen.

Tipp:

- Es können verschiedene Mehle verwendet werden.
- Den fertigen Teig kann man luftdicht in Folie eingewickelt bis zum nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren.
- Die Pfanne zum Ausbacken muss gut vorgeheizt sein bevor man den ersten Fladen hineinlegt.
- Die Teigfladen lassen sich auch gut einfrieren. Dabei zwischen die einzelnen Fladen ein Stück Backpapier legen, damit sie nicht aneinander festfrieren.



MERIAN SANTÉ

Physio, Ernährung
und Training

Zum Füllen der Tortillas sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt,

hier ein paar Ideen:

- Rohschinken, Rucola, Parmesan
- Frischkäse (z. B. mit Meerrettich), Lachs, Avocado, Zwiebeln
- Humus, grillierte Zucchini, Tomaten
- Pesto, Tomaten, Mozzarella, Crema di Balsamico
- Hackfleisch, pikante mexikanische Sauce, rote Bohnen, Mais
- Thonmousse, Zwiebeln, Tomaten
- Currypoulet, Ananas, Mais
- Käse, Schinken, Gurken
- Tzatziki, Falafel
- Feta, Gurken, Peperoni, Oliven
- Eiermousse

Alles nach Belieben mit frischen Kräutern, Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse, verschiedenen Saucen, etc. ergänzen



Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch