

PFANNKUCHEN-WRAP MIT GEMÜSE UND KRÄUTER- SENF-DIP

Rezept für 5 dünne Wraps. Als Zwischensnack reicht ein Wrap, für das Mittagessen können zwei oder drei Stück vorbereitet werden.

Zutaten

120 g Vollkornweizenmehl

80 g Maisstärke

1 Ei

Jodsalz

350 ml Milch 1,5% Fett

20 g Rapsöl

Wrapfüllung

200 g Speisequark

150 g Naturjoghurt

120 g Möhren

1 EL Kräuter (z. B. Petersilie, Oregano, Liebstöckel)

120 g Kohlrabi

200 g Rucola

120 g Lauchzwiebeln

20 g Rapsöl

Jodsalz

20 g Senf (mittelscharf)

Zubereitung

Mehl und Stärke mit Jodsalz und Milch glatt rühren, 10 Minuten quellen lassen. Anschließend das Ei unterrühren und aus dem Teig mit dem Öl dünne Pfannkuchen backen.

Für die Füllung Quark, Joghurt, Senf, Öl, Salz und Kräuter glattrühren und abschmecken. Rucola, Karotten und Kohlrabi raspeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die ausgekühlten Pfannkuchen auslegen mit dem Dip bestreichen. Geschnittenes Gemüse gleichmäßig darüber verteilen und straff aufrollen.

Die Wraps unter Kühlung ziehen lassen und anschließend in der Mitte quer halbieren.

Quelle: JOB&FIT, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

abgerufen von:

<https://www.in-form.de/buergerportal/in-form-sein/rezepte/rezepte-fuer-berufstaetige/pfannkuchen-wrap-mit-gemuese-und-kraeuter-senf-dip.html?ansicht=sddzcljmornnrvv%>