

PORTIONEN

6

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

KICHERERBSEN-WRAPS

Wraps sind einfach super praktisch! Man kann sie direkt und warm essen, oder mit einer unendlichen Menge an unterschiedlichen Füllungen auch kalt genießen. Das macht sie zu einem perfekten Büroessen, das man einfach vorbereiten und mitnehmen kann. Für viele ist die Kichererbse nicht low carb. Wenn man die nackte Zahl der Kohlenhydrate bei den meisten Produkten anschaut, dann stimmt das zum Teil. Es gibt aber inzwischen Hersteller (z.B. Suntat), bei denen die Kichererbsen nur rund 8 g KH auf 100 g Produkt haben. Das klingt gut, oder? Außerdem, und das gilt auch für andere Hülsenfrüchte, sind sie Proteinbomben und liefern zusätzlich noch jede Menge Ballaststoffe. Für mich ganz klar Kriterien, die für eine gesunde Ernährung sprechen und daher im Haushalt Wong auf jeden Fall ihren Platz haben.

Wenn Du das auch so siehst und Lust am Ausprobieren hast, kann es direkt mit diesem Rezept losgehen. Viel Spass damit!

ZUTATEN

- 300 g Kichererbsenmehl
- 600 ml Wasser
- 50 ml Olivenöl
- Gewürze (Salz, Paprika, Kurkuma, Oregano)

Beispiel für eine Füllung:

- angebratenes Bio-Rinderhackfleisch
- Rucolasalat
- Sprossen
- Cherrytomaten
- **grünes Pesto**



Wraps around everything!

oder eine weitere Füllung:

- Tomaten
- Mozzarella
- Basilikum
- rotes Pesto



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Vermische das Kichererbsenmehl gut mit den Gewürzen und rühre dann das Wasser, sowie das Olivenöl unter.

SCHRITT 2

Es sollte keine Mehlklümpchen in der Masse sein, daher püriere ich alles durch. Dadurch wird der Wrap-Teig schön fluffig.

SCHRITT 3

Lasse den Teig für ca. 15 min. ruhen. In dieser Zeit kannst Du Deine Füllung vorbereiten.

SCHRITT 4

Verwende ausreichend Olivenöl zum Ausbacken der Wraps auf geringer Hitze. Erst wenn der Teig auch oben nicht mehr flüssig ist, drehe den Wrap um und backe ihn auch auf der 2. Seite aus.
Je nach Pfannengröße reicht eine Suppenkelle Teig je Wrap aus.

SCHRITT 5

Ist der Wrap fertig, lagere ihn zwischen Papier-Küchentüchern, so dass das überschüssige Öl weggenommen wird.

SCHRITT 6

Du kannst die fertigen Wraps noch warm essen. Sie lassen sich aber auch super für den nächsten Tag als Büroessen vorbereiten und kalt essen.

Solltest Du sie nicht (alle) direkt verwenden, kannst Du sie auch zwischen Backpapier legen und für die spätere Verwendung einfrieren.