

PORTIONEN

1

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

MOZZARELLA-WRAP

Mozzarella fasziniert mich, seitdem ich in das Thema low carb Ernährung eingetaucht bin. Wie unglaublich vielseitig diese Zutat sein kann, erkennt man an den vielen Rezepten nicht nur auf meinem Blog. Fathead-Teig ist weltweit in der low carb- und Ketocommunity ein nicht mehr wegzudenkender Universalteig für herzhafte, aber auch süße Gerichte und Gebäckstücke.

Beim Wrap ist Anzahl der Zutaten sehr klein und es ist absolut ausreichend, um einen tollen Wrap herzustellen.

Diesen Wrap hatte ich morgens schon fertig gemacht, nach dem Auskühlen in Frischhaltefolie gerollt und im Kühlschrank für abends vorbereitet. Das geht auch gut einen Tag vorher und ist daher super praktisch.

Viel Spass beim Ausprobieren!

ZUTATEN

- 200 g **Mozzarella** (frisch)
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 2 EL Olivenöl
- Gewürze (hier Salz, Oregano, Kurkuma)

Beispiel für eine Füllung:

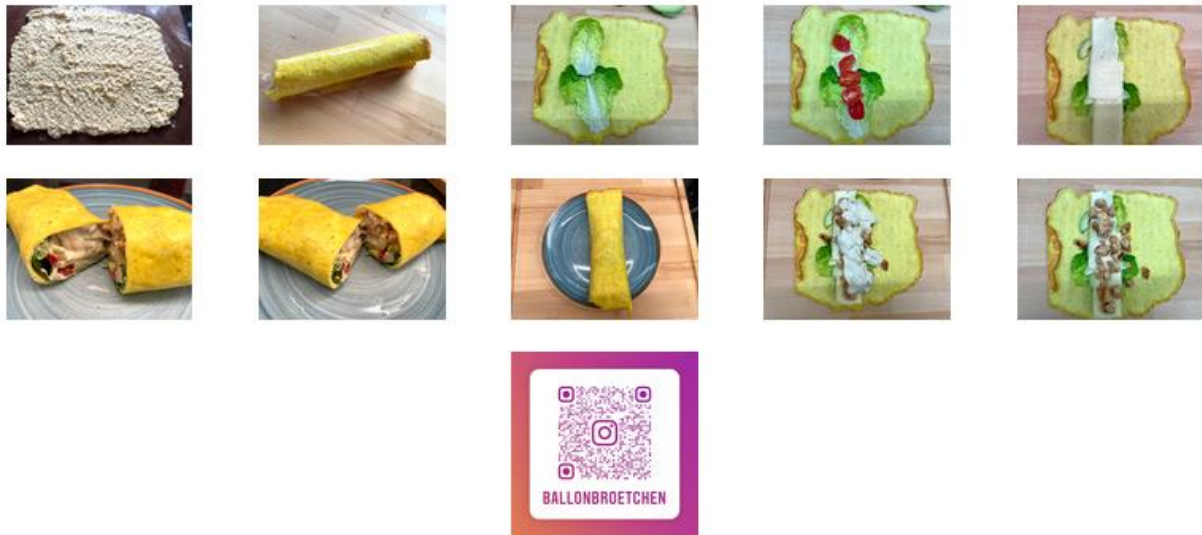
- Salat
- Cherrytomaten
- Käse
- Avocado
- gebratenes Hühnchenbrustfilet



Ein Wrap geht kalt oder warm!

Beispiel für eine Soße:

- gr. Joghurt (oder gr. Art)
- Tahini (Sesampaste)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Kreukümmel)
- Tomatenmark



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Schneide den Mozzarella in grobe Würfel und gib sie mit den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß zum Pürieren.

SCHRITT 2

Heize den Ofen auf ca. 160 Grad Umluft vor.

SCHRITT 3

Verstreiche die pürierte Masse auf Backpapier oder Dauerbackfolie und verwende zum Backen dann ein Backgitter darunter. Die Masse sollte ca. 1 cm dick aufgetragen und rechteckig in der Form sein. So lässt sich der Wrap später gut aufrollen.

SCHRITT 4

Backe den Wrap nun für ca. 10 – 15 min bis die Ränder leicht gebräunt sind.

SCHRITT 5

Ist der Wrap fertig, lass ihn auskühlen, wenn Du ihn später oder kalt essen möchtest. Rolle ihn dafür in einem Frischhaltefolie ein und lagere ihn im Kühlschrank bis zur Verwendung.

SCHRITT 6

Egal, wie Du Dich entscheidest, ab da kannst Du den Wrap nach Deinen Wünschen belegen und rollen.