

Grüne Wraps

Ihr braucht:

- 75 g junger Blattspinat
- 2 EL Öl
- 150 ml Wasser
- Salz
- 250 g Dinkelmehl

So geht's:

Verlesenen und gewaschenen Spinat, Öl und Wasser fein pürieren und mit Salz würzen. Spinatmischung mit Knethaken des Handrührgerätes dem Mehl in einer Schüssel unterkneten, bis ein geschmeidiger, nicht zu feuchter, Teig entsteht. Teig mit Folie bedecken und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in ca. 8 gleichmäßig große Stücke teilen. Teigstücke auf der bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 26 cm Ø) und sehr dünn ausrollen. Die Wraps nacheinander in einer großen heißen Pfanne ohne Fett unter Wenden 1–2 Minuten backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Wraps nach Belieben zum Beispiel mit Hähnchenbrust, Feta, Frischkäse, getrockneten Tomaten und Zwiebeln befüllen.

