

Quinoa-Wraps

Zutaten

350 ml Wasser, *kochend*

250 g Quinoamehl

100 g Vollreismehl

1 TL Salz, *leicht gehäuft*

10 g Flohsamschalen, *gemahlen*

1 EL Kokosöl

Reismehl zum Auswalken

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermengen, das Kokosöl im Wasser schmelzen lassen. Während man mit dem Handmixer mixt, die Wasser-Öl-Mischung langsam dazugeben und alles zu einem Teig kneten. Diesen nochmals per Hand durchkneten, zu einer Kugel formen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 30 min ruhen lassen. 10 Stück Backpapier vorbereiten, eine Handvoll Teig zu einer Kugel formen und mit ausreichend Reismehl so dünn wie möglich rund auswalken. Diesen dann auf ein Backpapier legen, ein Desserteller mit ca. 22 cm Durchmesser verkehrt darauf legen und die Ränder abschneiden. Die Teigreste wieder zum restlichen Teig geben und so weiter machen bis man 10 gleichmäßig dünne Wraps hat, diese kann man mit dem Papier aufeinander stapeln. In einer Antihalt-Pfanne die Wraps bei guter mittlerer Hitze von beiden Seiten backen.