

# Wraps

## Zutatenliste (für 6-8 Wraps)

- 300g Mehl, Type 405
- 50g Maismehl
- 1 TL Salz
- Ca. 195g kaltes Wasser

## Zubereitung

Die Angaben sind als Richtwerte zu verstehen. Das Verhältnis der Mehlsorten kann variiert werden. Der Teig soll nach der Zugabe des Wassers eine feste Konsistenz wie Brotteig bzw. Ausstecherle-Teig aufweisen.

Das Mehl Type 405 in ein Schüssel sieben, Maismehl und 1TL Salz zugeben. Dann nach und nach Wasser zugeben, bis sich ein Teig in fester Konsistenz (vgl. Brotteig oder Ausstecherle-Teig) ergibt. Bei insgesamt 350g Mehl sind hierfür etwa 195g Wasser nötig. Teig kräftig durchkneten.

Auf einer stark(!) bemehlten Arbeitsplatte pfannengroße runde Stücke auswellen und dann bei mittlerer bis hoher Hitze in der Pfanne kurz ausbacken. Sofort verspeisen.

## Vorschläge für Zutatenliste für Wrap-Füllung

- Fleisch (z.B. mariniert mit Paprika, Curry, ...)
- Falafel
- Saucen zum Bestreichen (Ajvar, Crème fraîche, Avocado-creme, ...)
- Zwiebel
- Tomate
- Mais
- Paprika
- Grüner Salat
- Bohnen