

Rezept

Frühstückswraps mit selbst gemachten Blitz-Tortillas

Ein Rezept von Frühstückswraps mit selbst gemachten Blitz-Tortillas, am 28.06.2026

Zutaten

90 g Vollkornmehl	¼ TL Backpulver
¼ TL Salz	20 ml Pflanzenöl
½ Paprikaschote	40 g Serrano-Schinken alternativ: ein anderer luftgetrockneter Schinken
40 g Emmentaler	2 Eier
Pfeffer	½ reife Avocado
Pflanzenöl zum Braten	Vollkornmehl zum Arbeiten

Alternativ kannst du auch fertige Wraps nutzen

2 Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Mehl mit Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Öl und 60 ml warmes Wasser hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 2 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig halbieren, zu Kugeln formen und abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen für das Omelett die Paprikahälfte putzen, waschen und klein würfeln. Den Schinken und den Emmentaler ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten mit den Eiern in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn zu einem Kreis (ca. 20 cm Ø) ausrollen. Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen (ohne Öl!), die Tortillas darin nacheinander ca. 45 Sek. backen (der Teig ist ausreichend dünn, wenn er Blasen wirft), wenden und weitere ca. 30 Sek. backen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, die Eiermischung darin braten, bis die Eiermasse zu stocken beginnt.
4. Je 1 Tortilla auf einen Teller geben. Avocadohälfte entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Jeweils die Hälfte davon auf eine Tortilla geben und mit einer Gabel zerdrücken. Das Omelett grob zerteilen und auf den Tortillas verteilen. Erst die rechte Seite leicht einschlagen (ergibt den »Boden«), dann die untere Seite nach oben hin einrollen. Nach Belieben mit Pergamentpapier umwickeln.