

Rezept

1.

2.

Leinsamen Wraps

Ein Rezept von Leinsamen Wraps, am 05.07.2025

7		٠	2	+	_	n
	u				e	ш

170 g Leinsamen 200 ml Wasser

optional Salz oder getrocknete Kräuter für die Würze

Füllung (optional)

Leinsamen in einem Mixer zu Mehl verarbeiten.

6 EL Kräuterfrischkäse Kresse

Rezeptinfos

Portionsgröße 3 | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | Pro Portion Ca. 276 kcal, 19 g F, 10 g EW, 6 g KH

Zubereitung

In einem kleinen Topf das Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und das hergestellte Leinsamen-Mehl hineingeben.

- 3. Mit einem Löffel solange verrühren, bis sich eine homogene teigartige Masse gebildet hat.
- 4. Teig zwischen zwei Lagen Backpapier mit einem Nudelholz ca. 2-3 mm dick ausrollen. Mit einem Teller oder einem Topfdeckel runde Wraps ausstechen.
- 5 Wraps in eine beschichtete Pfann geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 1-2 Minuten ausbacken.
- 6. Leinsamen Wraps nach Wunsch belegen bzw. füllen und aufrollen.