

Rezept

## Pizza-Wraps

Ein Rezept von Pizza-Wraps, am 21.03.2023

### Zutaten

<b>100 g</b> glutenfreies Mehl, hell	<b>2</b> Eier (Größe M)
<b>3 EL</b> neutrales Rapsöl (ersatzweise flüssige Butter)	<b>250 ml</b> Milch, 3,5 % Fett
<b>12</b> Champignons	<b>4 Scheiben</b> gekochter Schinken
<b>8 EL</b> frisch geriebener Gouda	

**Alternativ schmeckt die Füllung auch in klassischen Weizen-Wraps**

**2** Wraps

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

### Zubereitung

1. In einer Schüssel das Mehl mit den Eiern, 2 EL Rapsöl und der Milch verrühren, ca. 10 Min. quellen lassen. Inzwischen die Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Anschließend den Schinken würfeln.
2. In einer beschichteten Pfanne 1/2 TL Öl erhitzen und ein Viertel des Teigs hineingeben. Den Teig durch Schwenken gleichmäßig am Pfannenboden verteilen. Ein Viertel der Champignonscheiben und der Schinkenwürfel sowie 2 EL Gouda daraufstreuen. Den Deckel auflegen und den Teig bei mittlerer Hitze in 7-9 Min. stocken lassen.
3. Aus der Pfanne nehmen und aufrollen. Aus restlichem Öl, Teig, Schinken, Käse und restlichen Pilzen drei weitere Wraps braten und warm oder kalt servieren.