

Rezept

Tortilla-Wraps Grundrezept

Ein Rezept von Tortilla-Wraps Grundrezept, am 14.07.2024

Zutaten

200 g glutenfreies Mehl (z. B. Mehlmix von Glutano)
Jodsalz

40 g milchfreie Margarine
glutenfreies Mehl für das Nudelholz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Margarine, 1/2 TL Jodsalz und 8-10 EL Wasser zu einem mürbeteigähnlichen Teig verkneten, diesen zugedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend nochmals gut durchkneten.
2. Den Teig in sechs Portionen teilen und diese einzeln auf je einem Bogen Backpapier mit einem bemehlten Nudelholz zu möglichst dünnen runden Fladen von ca. 20 cm Ø ausrollen.
3. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen einen Fladen samt Backpapier mit der Teigseite nach unten in die heiße Pfanne legen. Nach einigen Sek. kann das Backpapier gut vom Teig gelöst werden. Das Backpapier kann auch mehrfach verwendet werden. Den Fladen in 1-2 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze backen. Wenn sich der Fladen aufbläht, mit einer Gabel einige Löcher einstechen. Die restlichen Fladen genauso backen.
4. Die fertigen Fladen in ein feuchtes Geschirrtuch schlagen, damit sie formbar bleiben, und nach Belieben im auf 100° vorgeheizten Backofen warm halten. Dann nach Geschmack belegen.