

Rezept

Vegane Vollkorntortillas homemade

Ein Rezept von Vegane Vollkorntortillas homemade, am 18.12.2025

Zutaten

340 g	Weizenvollkornmehl (ersatzweise Dinkelvollkornmehl)	Salz
1/2 TL	Backpulver	
2 EL	neutrales Pflanzenöl	2 leicht gehäufte EL Speisestärke (20 g)
ca. 2 EL Speisestärke zum Ausrollen		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Mehl, 1/2 TL Salz und Backpulver vermischen. Das Öl und 250 ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit dem Stiel eines Holzkochlöffels oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, feuchten Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen, rundherum mit der Stärke bestäuben und 20 Min. ruhen lassen.
2. Die Arbeitsfläche mit 1 TL Stärke bestäuben und aus dem Teig 2 Rollen von ca. 30 cm Länge formen, dabei den Teig nicht kneten. Die Rollen in je 4 gleich große Teile schneiden. Arbeitsfläche mit der übrigen Speisestärke bestäuben. Darauf jeden Teigling zu 1 dünnen Fladen von ca. 25 cm Ø ausrollen.
3. Eine beschichtete Pfanne auf der Herdplatte erhitzen, darin bei mittlerer Hitze die Teigfladen nacheinander ohne Öl ca. 1 Min. backen. Sobald die Oberseite Blasen wirft, einmal wenden. Die fertigen Fladen sofort mit einem feuchten Tuch abdecken.