



# GLUTENFREIE WRAPS



10 MIN



4 Portionen

45 kcal /  
Stück

Vegan



Glutenfrei



Lactosefrei



Low Carb

## Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mithilfe eines Pürierstabes zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Den Teig für ca. 15 Minuten stehen lassen.
3. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen.
4. Mit einer Schöpfkelle den Teig in die Mitte der Pfanne geben und die Pfanne so schwenken, dass sich der Teig dünn verteilt.
5. Wrap von beiden Seiten circa 2 Minuten braten.
6. Die fertigen Wraps zur Seite stellen und bis zur Weiterverarbeitung mit Frischhaltefolie abdecken. Der Teig ergibt ca. 8 Wraps, je nach Größe der Pfanne.

## Zutaten

- 100 g Kichererbsenmehl
- 380 ml Wasser
- 1 gehäufte EL MultiTextur
- ½ TL Paprika edelsüß
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz