



Selbstgemachte Haferflockenwraps

Selbstgemachte Haferflockenwraps

200 g Rinatura Haferflocken Bio

650 ml Wasser

Etwas Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 10 Personen

Zum Belegen

1 Glas Rinatura Kidneybohne Tomate Brotaufstrich Bio

Nach Belieben Feldsalat

4 Tomaten

1 Avocado

100 g Feta

Nach Belieben Kräuter

Selbstgemachte Haferflockenwraps

1.

Haferflocken mit lauwarmen Wasser aufgießen, aufquellen lassen und mit einem Mixer zu einem Teig verarbeiten.

Öl in eine Pfanne geben und erhitzen, dann etwas Teig in die Pfanne geben und mit einem Löffel in kreisenden Bewegungen verteilen. 2 min. auf beiden Seiten anbraten.

Die Wraps mit dem Buddha Bowl Dip bestreichen und mit klein gewürfelten Tomaten, Avocado, Feta und Feldsalat belegen. Wraps einrollen und genießen!