



Spinat Tortilla Wraps

Für die Spinat-Tortillas:

100 g frischer Spinat

250 g Mehl

120 ml warmes Wasser

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

0.5 Teelöffel Salz

Gesamtzeit: 1 h 5 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Für die Füllung:

1 Glas Rinatura Hummus Kichererbse Sesam Bio

1 Avocado

1 kleine Karotte

1 rote Paprika

1 Handvoll Rucola

100 g gekochtes Hähnchen, Tofu oder Lachs (optional)

Spinat Tortilla Wraps

1.

Für den Teig den frischen Spinat in einem Mixer oder mit einem Stabmixer zusammen mit dem warmen Wasser

pürieren, bis eine glatte, grüne Flüssigkeit entsteht.

In einer großen Schüssel das Mehl mit Salz vermischen. Die Spinatflüssigkeit und Olivenöl hinzufügen. Den Teig mit den Händen oder einer Küchenmaschine kneten, bis er geschmeidig ist. Falls er klebrig ist, etwas mehr Mehl hinzufügen.

Den Teig in 4-6 gleiche Portionen teilen (je nach gewünschter Größe der Tortillas), zu Kugeln formen und abgedeckt 10–15 min. ruhen lassen. Jede Teigkugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer dünnen, runden Scheibe ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen. Die Tortilla hineinlegen und etwa 1 min. backen, bis Blasen entstehen. Wenden und die andere Seite kurz braten. Die fertigen Tortillas auf einen Teller legen und mit einem sauberen Küchentuch abdecken, damit sie weich bleiben.

Avocado in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Karotte raspeln. Die Tortillas mit Hummus bestreichen. Die Füllzutaten darauf verteilen und zu einem Wrap falten.