

Wraps mit Avocado und Cicorino rosso

Vegan, raffiniert

Für 6 Wraps

Zubereitung: 60 Min. + Ruhezeit: 45 Min. + Backzeit: 20 Min.

Pro Wrap: 420 kcal; 27 g F, 11 g E, 35 g K

Wraps

- 15 g Hefe
- $\frac{1}{2}$ TL Zucker
- 150 ml Wasser, lauwarm
- 300 g Mehl (Type 1050)
- 1 TL Salz
- 75 ml Olivenöl

Füllung:

- 1 Avocado
- Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 100 g Rucola
- 1 kleiner Cicorino rosso
- 75 g Parmesan, gehobelt
- Salz
- Pfeffer

1. Hefe zerbröseln. Mit Zucker und lauwarmem Wasser mischen. 10 Minuten ruhen lassen.
2. Mehl in eine Schüssel geben. Hefemischung, Salz und Olivenöl zugeben. Mit den Händen einen geschmeidigen Teig kneten. Teig in der Schüssel mit einem feuchten Tuch zudecken. An einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen.
3. Teig in sechs Stücke teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen.
4. Pfanne leicht ölen. Fladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Minuten backen, bis sich Blasen und braune Flecken bilden. Fladen in einem feuchten Tuch stapeln, bis die Füllung fertig ist.
5. Avocado in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Rucola, Cicorino rossoblättern und Parmesan auf die Fladen verteilen. Salzen und pfeffern. Fladen aufrollen und in der Mitte durchschneiden.

Das Team von



wünscht Ihnen guten Appetit!