Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Gesunde Snacks: Einkornwraps mit Schwarzwälder Schinken, Allgäuer Emmentaler und Salat

[caption id="attachment_11633" align="aligncenter" width="850" caption="Alles gut verpackt und ready to go... Ideal als gesunder und köstlicher Snack für unterwegs."]

[/caption]

Wissenswertes

Einkorn gehört zu den ältesten uns bekannten Getreide. Er ist eine Urform des Weizens. Im Laufe der Zeit wurde dieser vom ertragreicheren Weizen verdrängt und geriet in Vergessenheit.

Seit neuer Zeit erfährt Einkorn eine wachsende Beliebtheit. Er gilt als anspruchslose Kulturpflanze. Auf künstliche Düngemittel wird derzeit verzichtet. Er ist resistent gegen viele Getreide-Krankheiten und Schädlinge und daher bei Biobauern beliebt.

„Im Einkorn finden sich bis zu 50 Prozent mehr hochwertige Proteine als in Weizen.“ Der Carotin-Gehalt des Einkorn liegt im Vergleich zu Weizen zwei bis vier Mal höher, was sich positiv auf Sehkraft und Immunsystem

auswirkt. Wie jedes andere Vollkorn-Getreide soll Einkorn das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes und Krebserkrankungen senken. Dabei ist Einkorn leicht verdaulich und als Schonkost geeignet.“ [1]

Einkorn schmeckt leicht nussig. Er eignet sich in der Küche als Beimischung für Backwaren aller Art sowie zur Bindung von Suppen und Soßen.

[1]**Quelle:** http://www.getreide.org/einkorn.html

Hier das Rezept für **"Einkornwraps mit Schwarzwälder Schinken, Allgäuer Emmentaler und Salat":**

Zutaten

Zutaten für 4 Wraps

Einkorn Pfannkuchen

- 110 g Einkornmehl (alternativ anderes Vollkornmehl)
- 130 g Eier (ca. 2 große Eier)
- 160 ml Wasser
- 40 ml Milch
- etwas Salz
- etwas Öl zum Anbraten

Füllung

- 12-16 dünne Scheiben Schwarzwälder Schinken
- 4-8 dünne Scheiben Allgäuer Emmentaler
- 100 g Kräuterfrischkäse oder Kräuterquark
- Etwas Salatblätter, in Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in Streifen geschnitten
- 1 kleines Stück Gurke, in Streifen geschnitten
- Paprika oder anderes Gemüse nach Saison, in Streifen geschnitten
- Frische Kräuter und Kresse, klein geschnitten
- Wer möchte: 2 EL Nüsse, grob gehackt

Zubereitung

1. Das Einkornmehl mit Wasser, Milch, Salz und Eier in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen klumpenfrei verrühren. Eine Stunde ruhen lassen.
2. Dann aus dem Teig 4 große Pfannkuchen mit wenig Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne ausbacken. Dabei mit mittlerer Hitze arbeiten und die Pfannkuchen auf beiden Seiten 4-5 Minuten langsam goldgelb backen.
3. Pfannkuchen etwas auskühlen lassen.
4. Zum Belegen Frischkäse auf die Pfannkuchen verstreichen.
5. Schinken und Käse darauf legen.

6. Auf das untere Drittel die Salat- und Gemüsestreifen häufen.
7. Mit Nüssen, Kresse und Kräutern bestreuen.
8. Die beiden Seiten leicht einschlagen und den Pfannkuchen von unten nach oben fest einrollen.
9. Wer möchte, rollt den Wrap in Brotpapier und halbiert den Pfannkuchen schräg mittig.