

Einkornwrap 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 antihafbeschichteten 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.