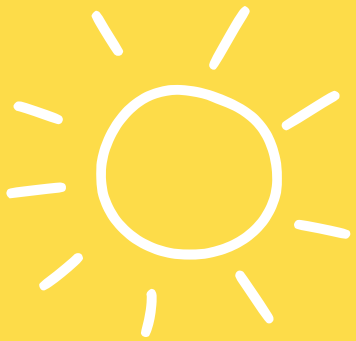


Pfannkuchen-Wraps

Foto-Rezept Sommer





Küchengeräte



1. Schüssel
2. Schneidebrett
3. kleines Messer
4. Schneebesen
5. Pfannenwender
6. großes Messer
7. Reibe
8. Sparschäler
9. Teelöffel (TL)
10. Esslöffel (EL)
11. Suppenkelle
12. Pfanne
13. großer Teller
14. kleiner Teller



Für 20-24 Wraps

Zutaten für den Pfannkuchen-Teig



1. Dinkelvollkornmehl (480g)
2. (Mais-)Stärke (120g)
3. Salz (2 TL)
4. Sprudelwasser (1200ml)
5. Oliven- oder Rapsöl (4 EL)
6. Rapsöl zum Anbraten

2



Tipp: Deckel beim Ausbacken benutzen

Zubereitung des Pfannkuchen-Teiges



1. Mehl, Stärke, Salz und Öl abwiegen und in der Schüssel vermengen.
2. Sprudelwasser hinzugeben und verrühren.
3. Teig glatt rühren und kurz quellen lassen.
4. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und portionsweise Teig in die Pfanne geben und den Teig ausbacken.
5. Pfannkuchen-Wrap einmal wenden.
6. Auf einem Teller auskühlen lassen.



Dieses Gemüse
wächst im Sommer
in Deutschland

Zutaten für die Füllung



1. Speisequark (500g)
2. Naturjoghurt (600g)
3. Möhren (5 Stück)
4. Radieschen (2 Bund)
5. Rucola (175g)
6. Frühlingszwiebeln (6 Stück)
7. gemischte Kräuter (2 Bund)
8. Rapsöl (4 EL)
9. Senf (5-6 TL)
10. Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung des Aufstrichs



1. Kräuter waschen, klein schneiden und hacken.
2. Quark, Joghurt, Senf, Öl und Kräuter verrühren.
3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zubereitung der Füllung

1. Möhren waschen, schälen und reiben.
2. Frühlingszwiebeln, Radieschen und Rucola waschen und kleinschneiden.



Servieren des Pfannkuchen-Wraps



1. Pfannkuchen auslegen und mit dem Aufstrich bestreichen.
2. Gemüse auf dem Pfannkuchen-Wrap gleichmäßig verteilen.
3. Wrap aufrollen.

**Guten
Appetit!**

6

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Europa-Universität
Flensburg

Institut für Gesundheits-, Ernährungs-
und Sportwissenschaften
Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung

Impressum:

Fotos: Tristan Ludwigkeit

Layout & Design: Marvin Marx

Bearbeitet von: Vanessa Lüder,

Lisa Rück, Bernadette Lange

Copyright©2023

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de