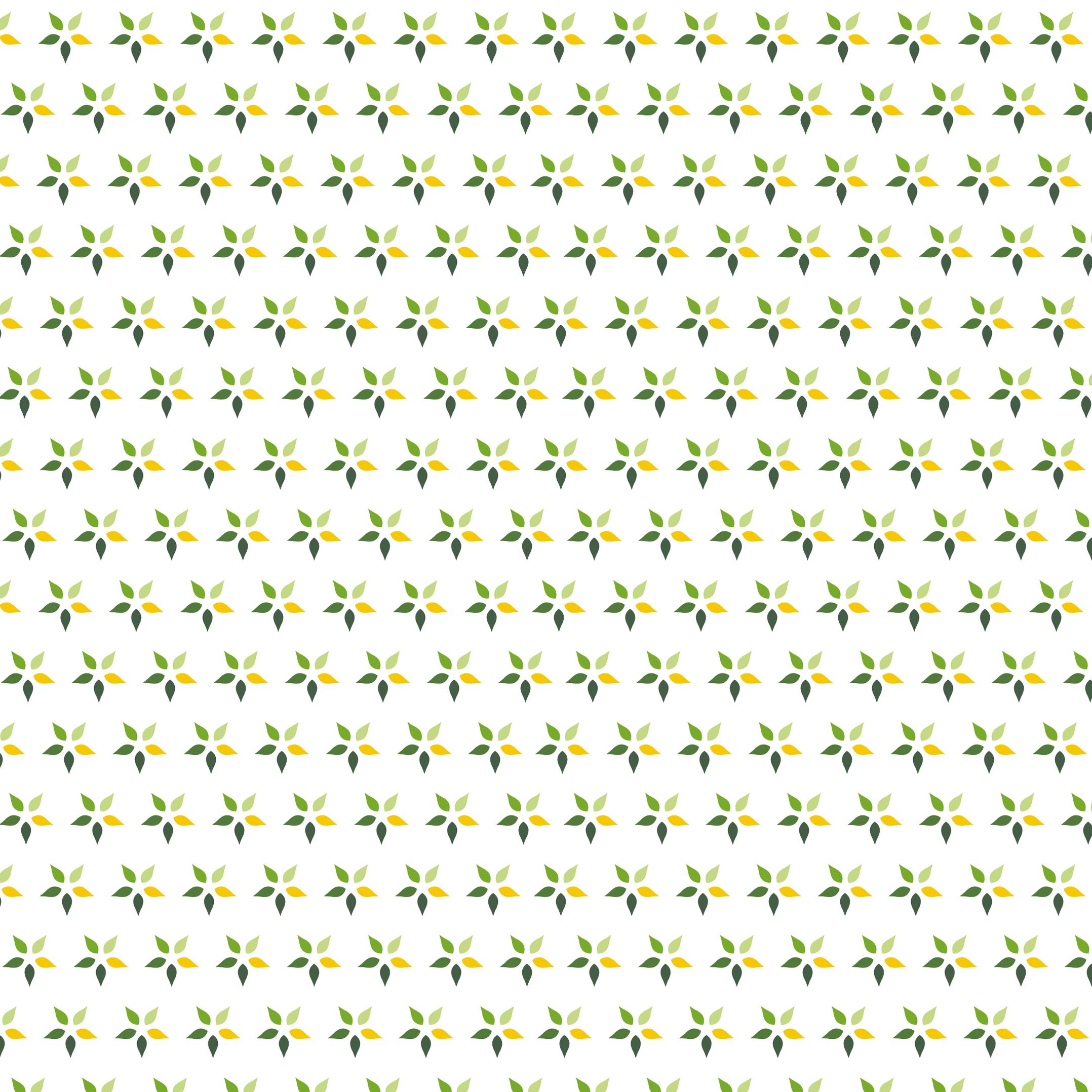


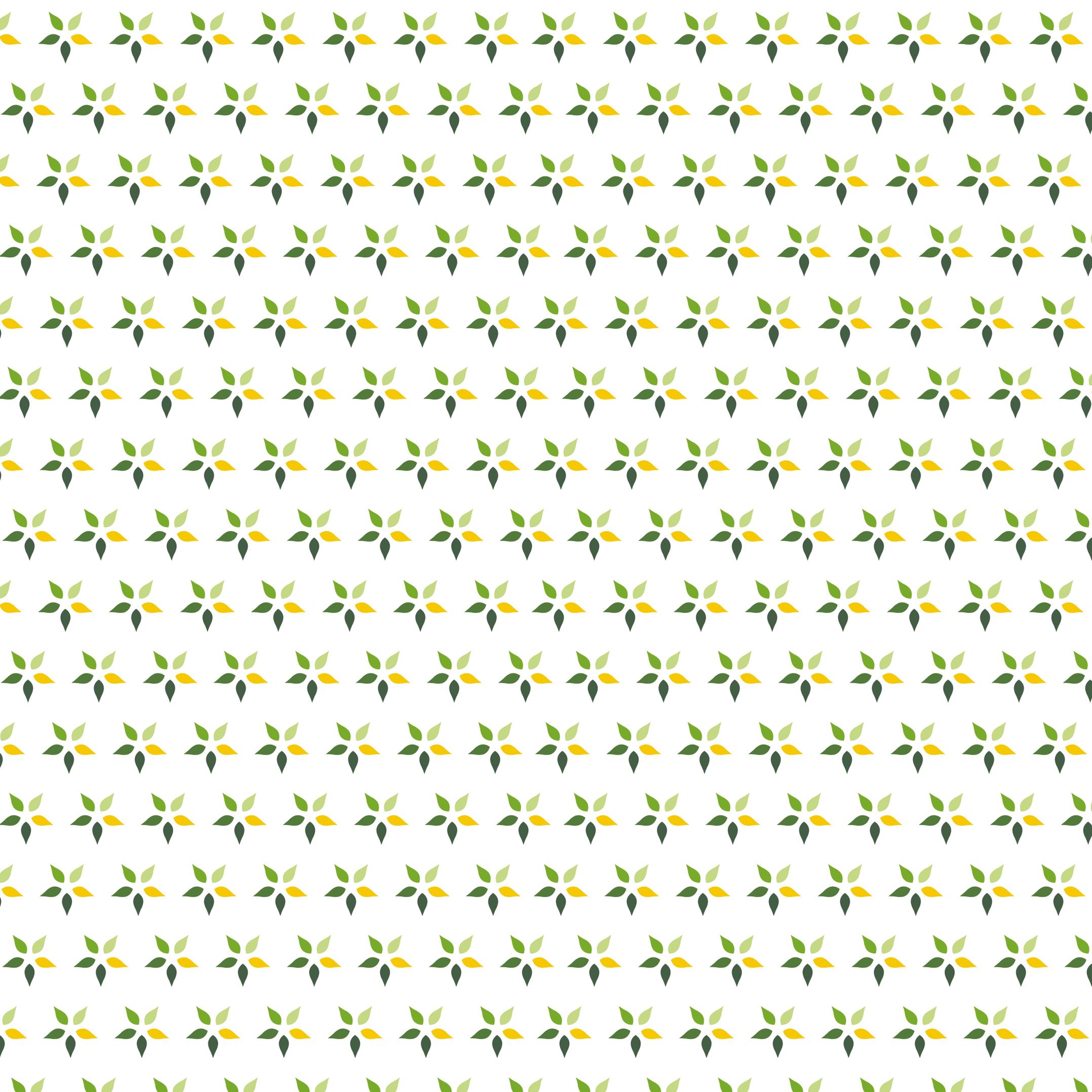
Utensilien/Küchengeräte

- eine Schüssel
- ein Schneidbrett
- ein kleines Messer
- ein Schneebesen
- ein Pfannenwender
- ein großes Messer
- eine Reibe
- ein Sparschäler
- ein Teelöffel (TL)
- ein Esslöffel (EL)
- eine Suppenkelle
- eine Pfanne
- ein großer & ein kleiner Teller





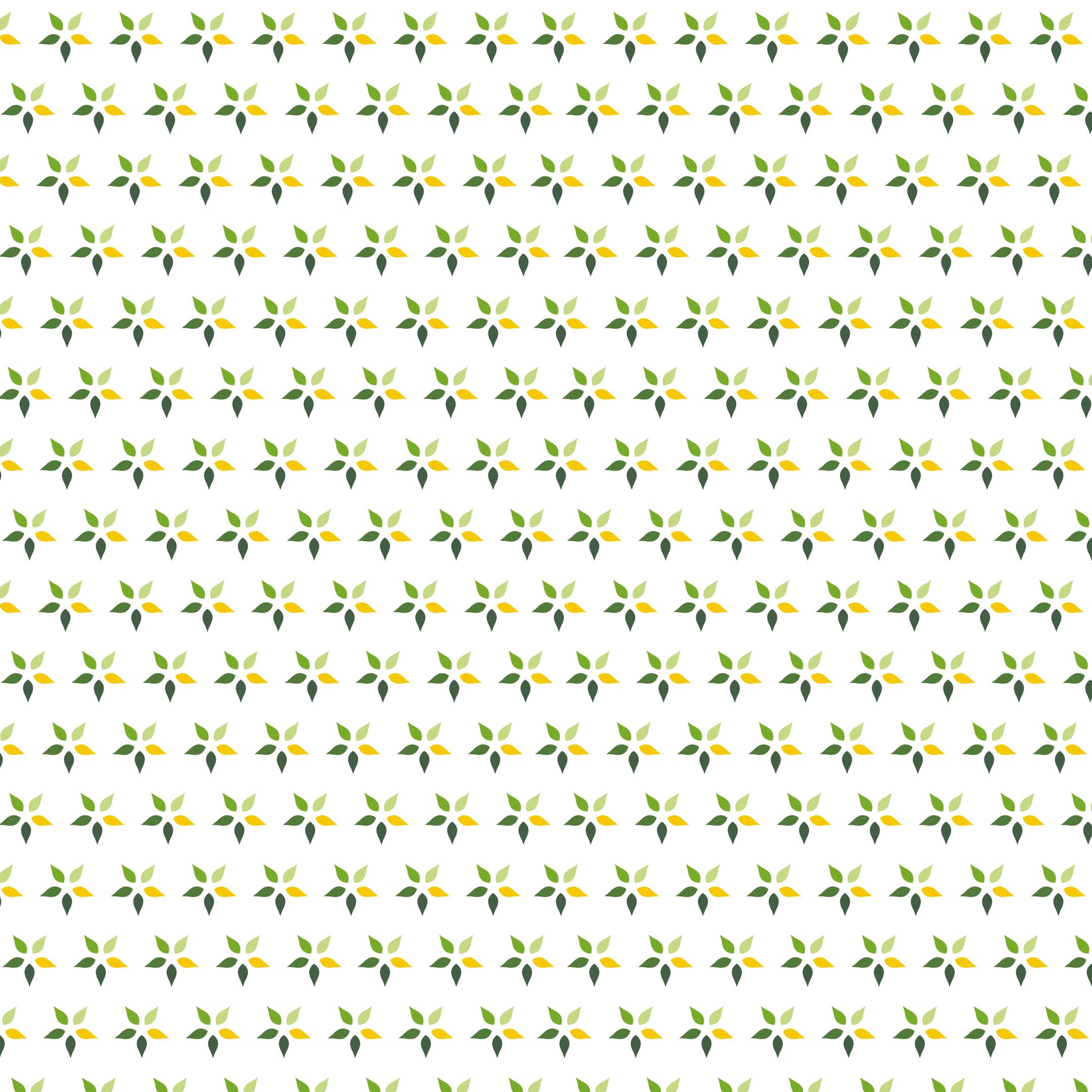




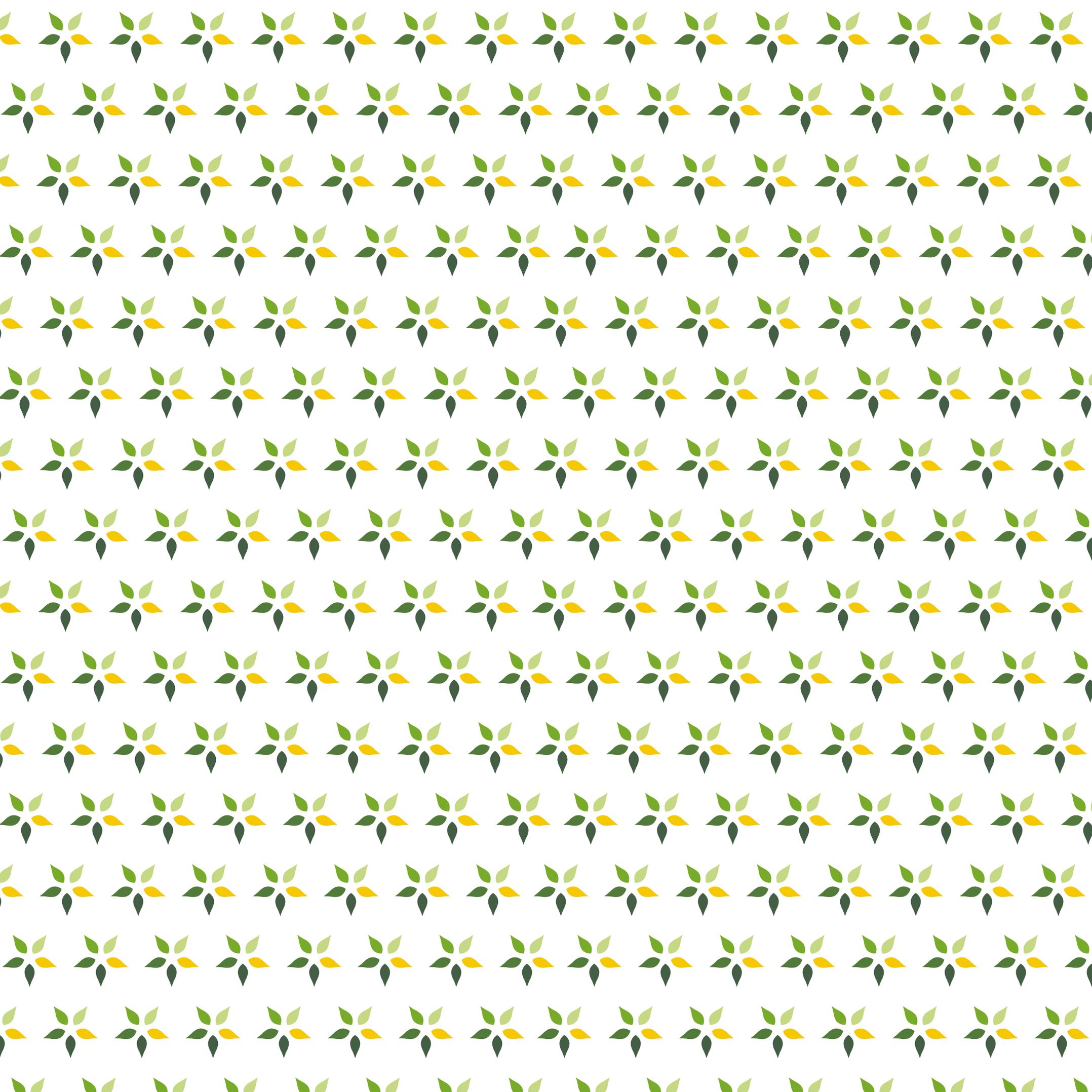
Zutaten für den Pfannkuchen-Teig

- 240 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g Stärke (Maisstärke)
- 1 Teelöffel (TL) Salz
- 600 ml Sprudelwasser
- 2 Esslöffel (EL) Oliven- / Rapsöl
- Rapsöl zum Anbraten

**8 Portionen
10-12 Wraps**

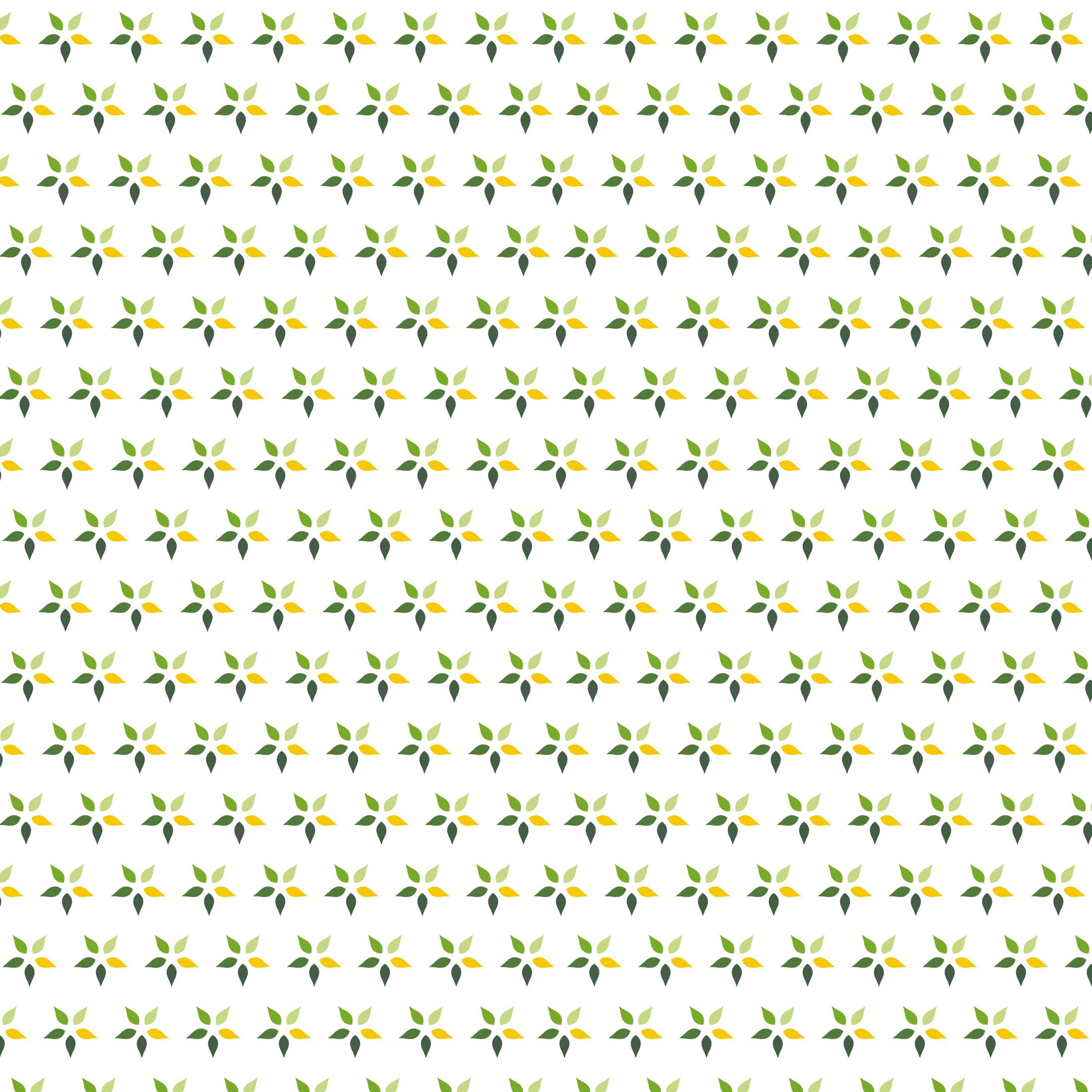




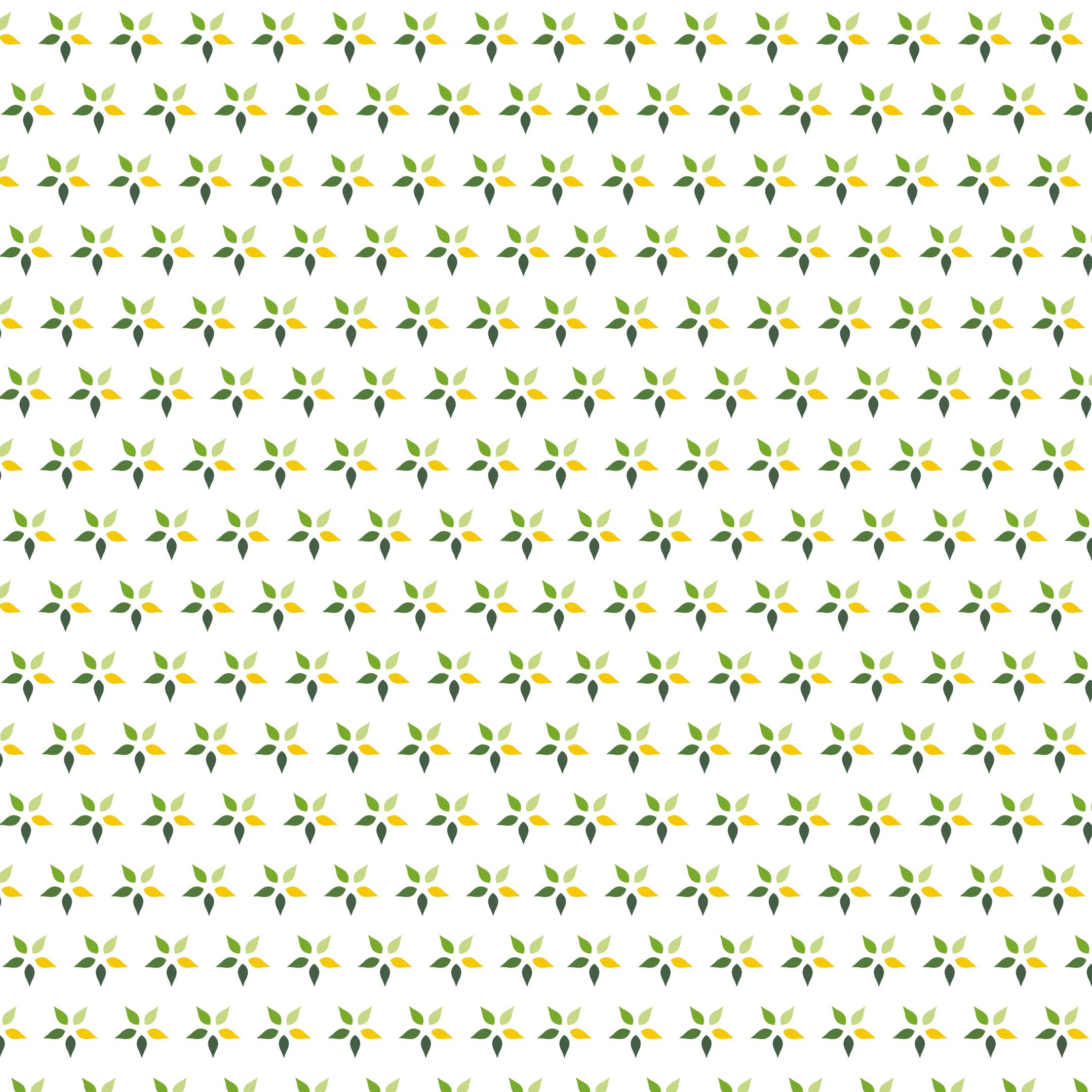


Zubereitung des Pfannkuchen-Teiges

1. Das Mehl, die Stärke, das Salz und das Öl abwiegen und in der Schüssel vermengen.
2. Das Sprudelwasser hinzugeben und verrühren.
3. Den Teig glatt rühren und kurz quellen lassen.
4. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen.
5. Portionsweise den Teig in der Pfanne ausbacken.
6. Wrap einmal wenden und auf einem Teller auskühlen lassen.

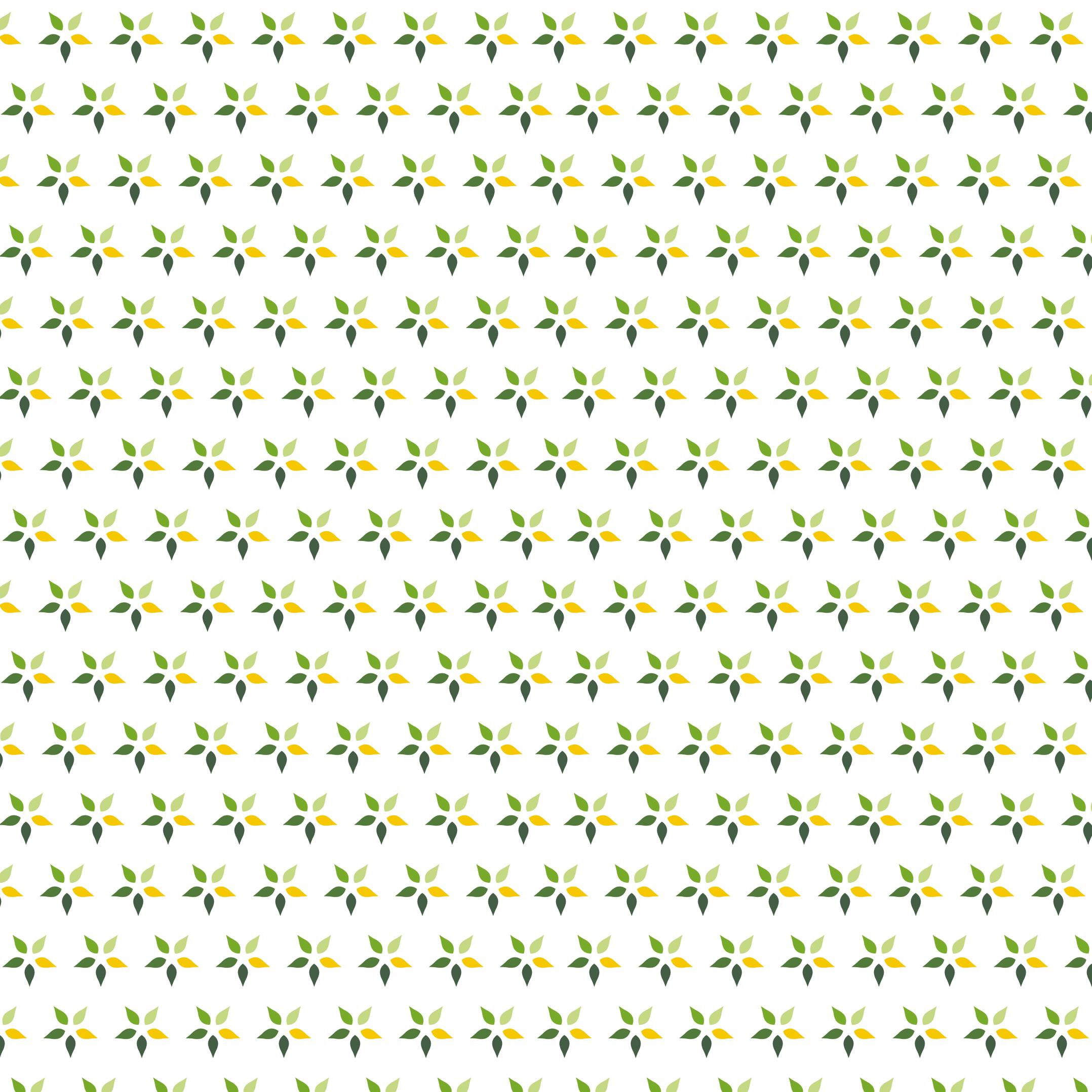




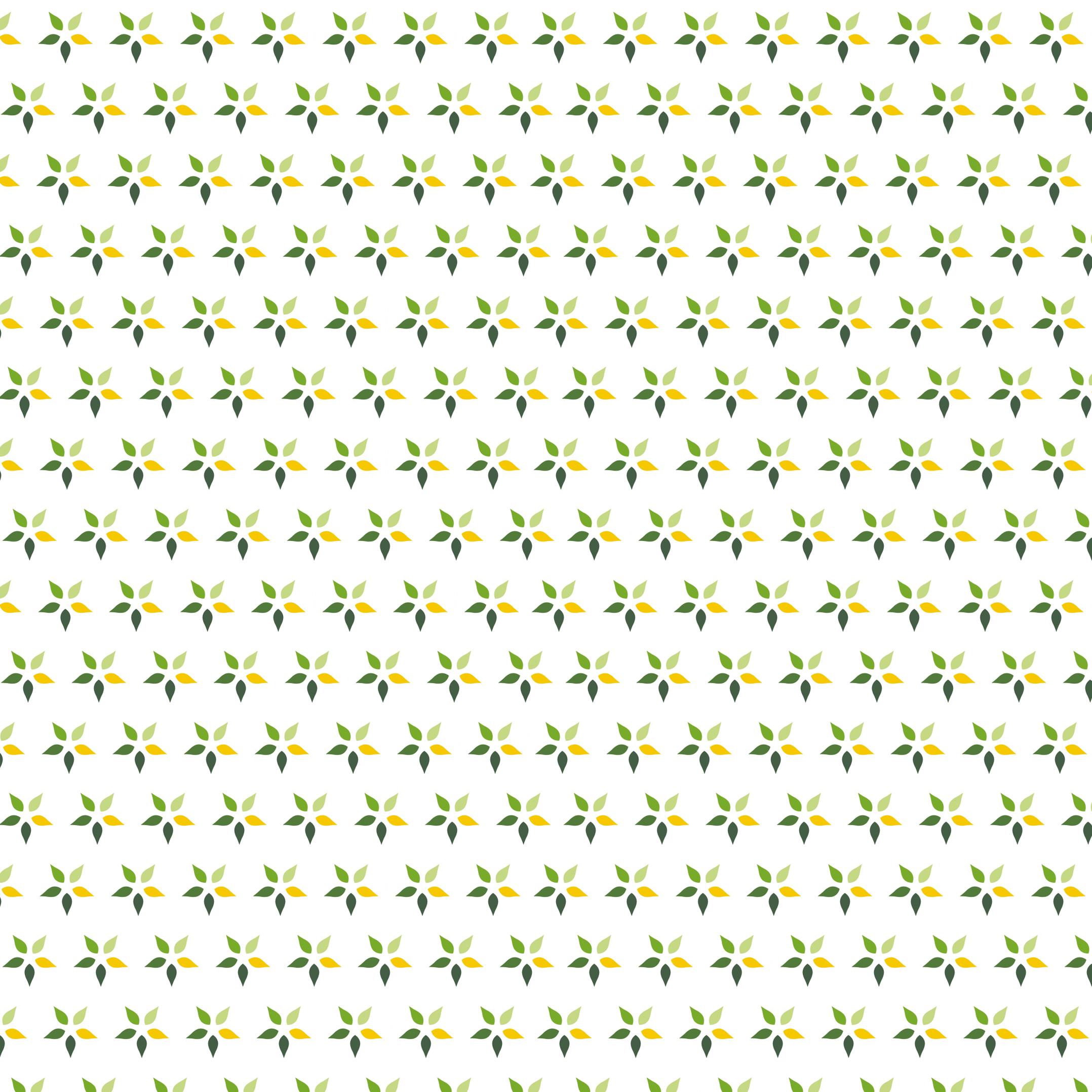


Zutaten der Wrap-Füllung

- 250 g Speisequark
- 300 g Naturjoghurt
- 4 Möhren
- 1 Bund Radieschen
- 160 g Rucola
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund gemischte Kräuter
- 2 Esslöffel (EL) Rapsöl
- 3 Teelöffel Senf
- Jodsalz, Pfeffer



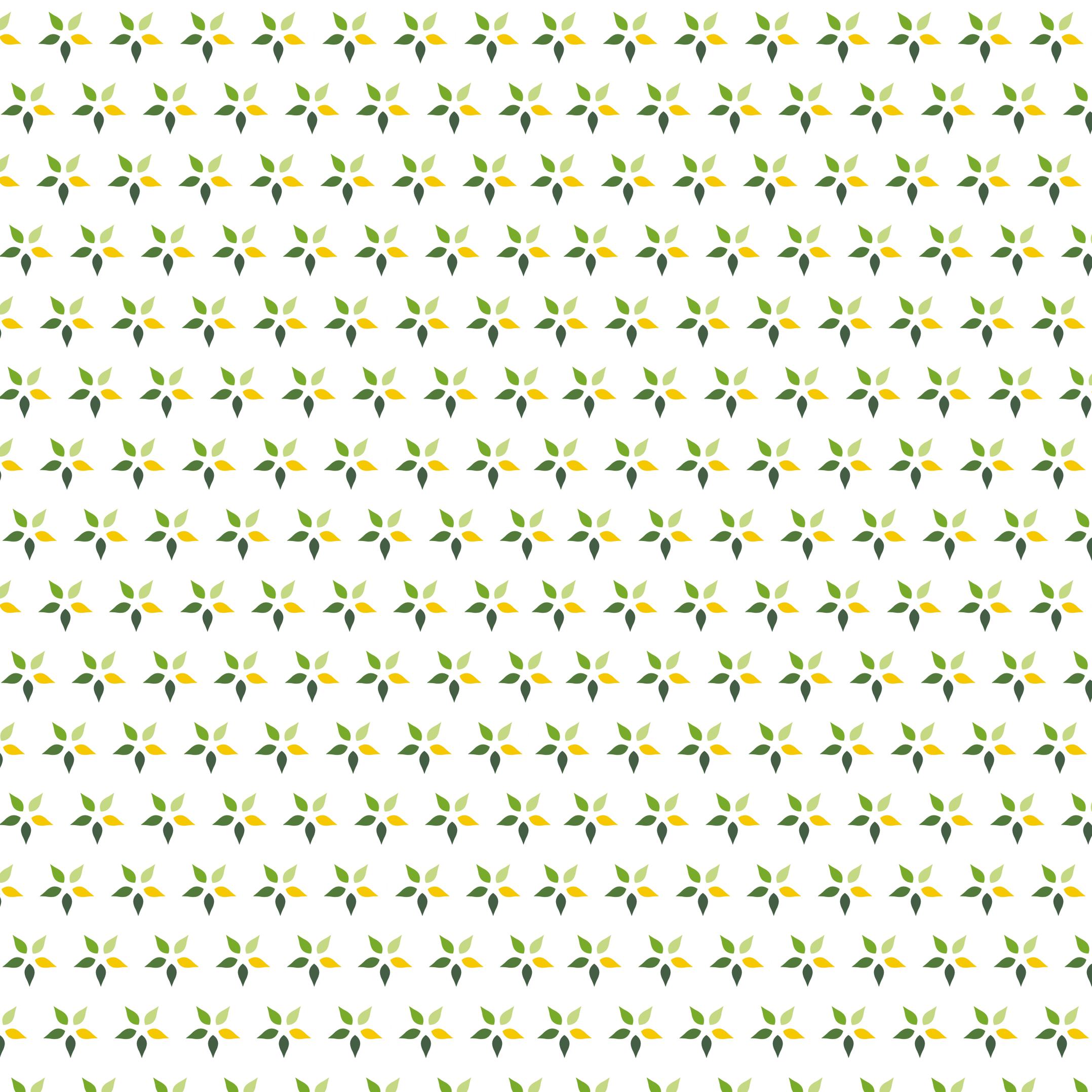




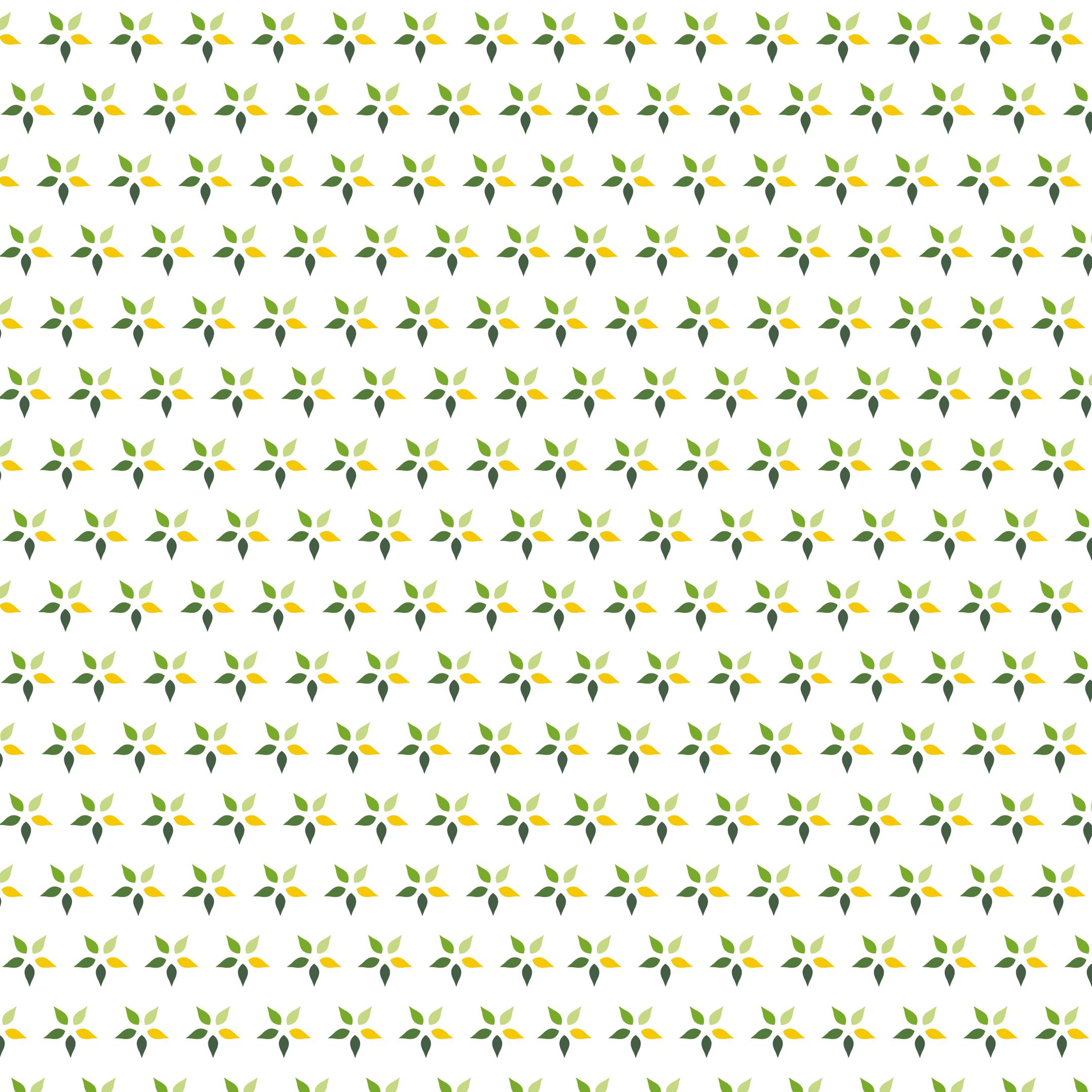


Zubereitung Aufstrich

1. Die Kräuter klein schneiden und hacken.
 2. Den Quark, den Joghurt, den Senf, das Öl und die Kräuter verrühren.
 3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- 
- 



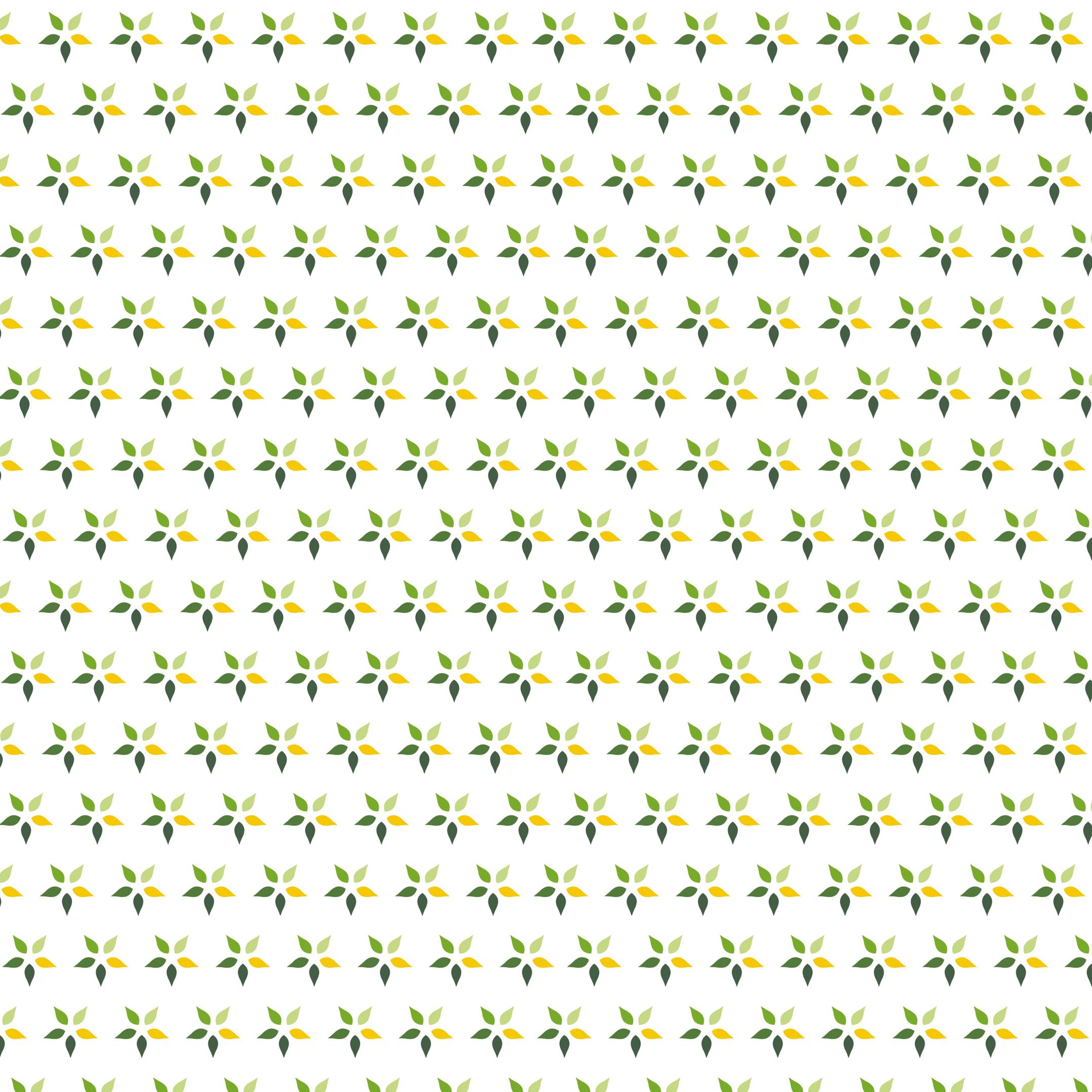




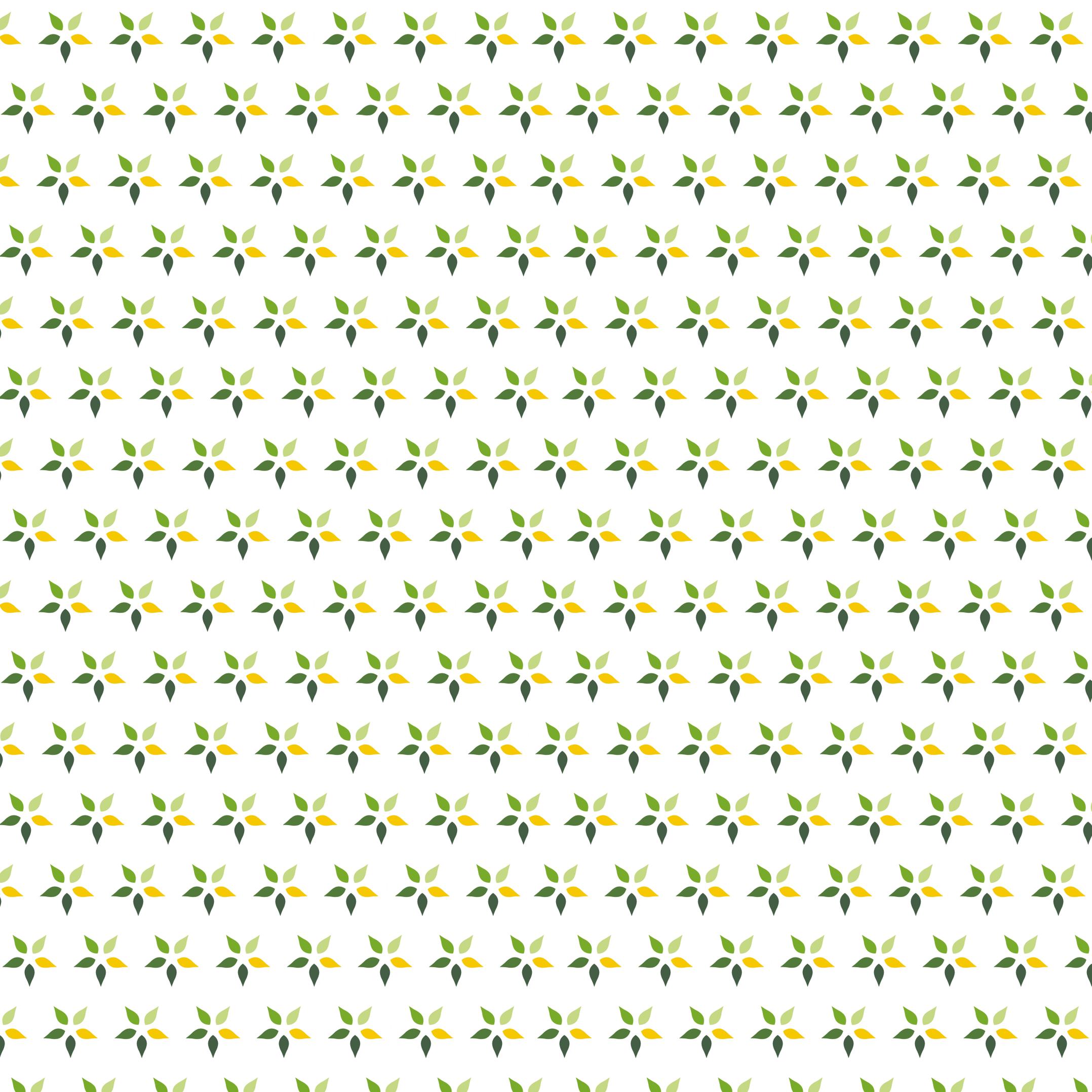


Zubereitung der Wrap-Füllung

1. Die Karotten reiben.
 2. Die Frühlingszwiebeln, die Radieschen und den Rucola zerkleinern.
- 
- 









Zubereitung des Wraps

1. Jeweils den Pfannkuchen-Wrap mit dem Aufstrich bestreichen.
 2. Das Gemüse auf dem Wrap gleichmäßig verteilen.
 3. Den Wrap aufrollen und genießen. Guten Appetit.
- 

