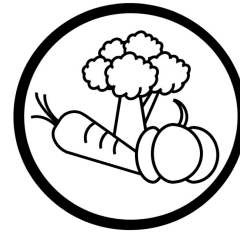


Hafer Wraps



4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



Laktose
frei



Vegan



Thermomix®
geeignetes Rezept

1 Tasse Haferflocken*
1 Tasse Wasser*
Salz
Pfeffer
Chilisalz

Haferflocken mit Wasser in einem Stabmixer verrühren oder im Thermomix 5 Sekunden auf Stufe 10 mixen. Mit Salz und Pfeffer oder Chilisalz abschmecken. In einer heissen Teflonpfanne ohne Fett die Wraps portionsweise beidseitig herausbacken.

1 Avocado**
8 Cherry Tomaten
2 Zweige Basilikum
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
Muskat und Paprika
3EL Zitronenöl

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Avocado würfeln. Cherry-Tomaten waschen und klein schneiden. Basilikum waschen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat und Paprika abschmecken. Alles mit dem Zitronenöl in einer Schüssel zu einem Salat mischen.

Sprossen oder Rucola

Die Wraps füllen, mit Sprossen und/oder Rucola dekorieren und genießen.

*Die Masse sollte leicht dickflüssig sein. Schnell verarbeiten, da die Flocken Flüssigkeit nachziehen. Ich verbessere die Masse nach jeder Portion und mixe sie neu.

**Es können auch Avocado-Reste aus anderen Gerichten dafür verwendet werden.

