

WRAP mit GEMÜSEFÜLLUNG



NATÜRLICH in Balance

WRAP:

Zutaten: (4 Portionen)

- 2 Stück Tomaten
- 2 Stück Bio Zucchini
- 1 Tasse Leinsamen 10 Stunden in Quellwasser eingeweicht
- 1 Schuss Umesu



1. Alle Zutaten gemeinsam pürieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gleichmäßig dünn aufstreichen.
2. Für ca. 8-12 Stunden bei 42 Grad im Backrohr oder Trockner trocknen.
3. Falls es zu trocken wird, mit etwas Wasser besprühen, dann wird es wieder weich.

FÜLLE:

- Avocado-Dip oder Dip aus Kürbiskernen
- Grüne Salatblätter, Rucola, Wildkräuter (Löwenzahn, Giersch, Vogelmiere,...)
- Geschnittene Tomaten, Gurke in Scheiben geschnitten
- In Streifen geschnittenen Paprika, Sellerie, Karotten
- Zwiebelringe
- Keimlinge (Kresse, Alfa-Alfa Sprossen, Bockshornklee, Keimsaatmischungen ...)

DIP aus Kürbiskernen:

- 1 Tasse Kürbiskerne, 5 Stunden eingeweicht
- Zitronensaft von 1 Zitrone
- Etwas Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- Gewürze (Oregano, Kümmel, Schwarzer Pfeffer, Salbei, Petersilie)
- Kräutersalz
- Kürbiskernöl kaltgepresst
- Frische Kräuter (Dill, Schnittlauch) geschnitten

Alle Zutaten pürieren, außer die frisch geschnittenen Kräuter hacken und zum Schluss reingeben

Wraps mit Sauce bestreichen, mit Gemüse füllen, einrollen und genießen!