

Buttermilch Wrap mit Salat



ZUTATEN:

Für die Wraps:

- 125 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 1/4 l Buttermilch
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 2 große Eier
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl

Für die Füllung:

- 1/2 Salatkopf
- 4 Tomaten
- 2 kleine Zwiebeln
- 100 g Feta
- 100 g Sprossenmischung
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 EL Weinessig

Mehl, Backpulver, Buttermilch, Raps-Kernöl und Eier zu einem glatten Teig verrühren, leicht pfeffern und salzen und etwa 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Salat waschen und putzen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und in Achtel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Feta zerbröckeln. Raps-Kernöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und aus dem Teig vier gleich große Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen auf vier Tellern anrichten, Salat, Tomaten, Zwiebeln, Feta und Sprossen darauf verteilen, mit etwas Raps-Kernöl und Weinessig beträufeln und die Pfannkuchen leicht eingeschlagen servieren.

Pro Person:

460 kcal (1925 kJ), 15,9 g Eiweiß, 30,7 g Fett, 29,6 g Kohlenhydrate (2,5 BE)



GENIESSERTIPP: Für die Zubereitung von Pfannkuchen, Waffeln und Wraps nehmen Sie am besten ein hochwertiges, hitzestabiles Öl, das zugleich wertvolle Vitalstoffe enthält. Butter schmeckt zwar gut, hat aber leider auch einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und enthält viel Cholesterin. Mit Raps-Kernöl können Sie mit ruhigem Gewissen genießen. Es hat einen niedrigen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, dafür einen hohen Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren und ist sehr hitzestabil. Verfeinert mit Buttergeschmack ist es eine wohlschmeckende, rein pflanzliche Alternative zu echter Butter.