

# Joghurt-Wrap mit Rohkost



## ZUTATEN:

### Für die Wraps:

- 200 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 400 g fettarmer Joghurt
- 3 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 3 große Eier
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl zum Braten

### Für die Füllung hinten:

- 8 Blatt Endiviensalat
- 2 Möhren
- 1/2 rote Paprikaschote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Sprossenmischung
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 EL Balsamico

### Für die Füllung vorne:

- 1 Stück Weißkohl (ca 200 g)
- 2 Möhren
- 1/2 rote Paprikaschote
- 50 g Rucola
- 100 g Feta



Mehl, Backpulver, Joghurt, Raps-Kernöl und Eier zu einem glatten Teig verrühren, leicht pfeffern und salzen und etwa 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Füllungen vorbereiten. Für die erste Füllung den Weißkohl auf einer Reibe raspeln, Die Möhren schälen und in lange Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Rucola mit kaltem Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen. Feta würfeln. Für die zweite Füllung die Salatblätter waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden, die Möhren schälen und in lange Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Raps-Kernöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und aus dem Teig 8 gleichgroße Pfannkuchen backen.

Die fertig gebackenen Pfannkuchen zu Tüten drehen, in Dessertgläser setzen. Die Füllungen leicht mischen und je vier Pfannkuchen damit befüllen. Zum Schluss mit etwas Raps-Kernöl und Balsamico beträufeln.

Pro Person:

592 kcal (2477 kJ), 21,8 g Eiweiß, 34,5 g Fett, 47,8 g Kohlenhydrate (4,0 BE)