

Urkorn Tortillas

Zutaten

200g	Dinkel Vollkornmehl „extrafein“ oder Gelbmehlweizen Vollkornmehl „extrafein“
1 TL	Weinsteinbackpulver
70ml	Milch
70ml	Wasser
½ TL	Salz
25ml	Öl



Zubereitung

- Alle Zutaten in ein Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten
- 30-40 Minuten quellen lassen
- Den Teig in 6-7 gleiche Stücke teilen (ca. 50-60g)
- Jedes Teil zuerst rund wirken
- Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen
- Eine Pfanne ohne Fett auf dem Herd auf mittlerer Stufe (6 von 9) erhitzen
- Einen flachen Teller bereit stellen und ein feuchtes Küchentuch darauf ausbreiten.
- Einen Teigfladen in die heiße Pfanne legen und backen bis auf der Teigoberfläche Blasen zu sehen sind. Das dauert ca. 40 Sekunden – je nach Fladenstärke)
- Den Tortilla umdrehen und nochmals ca. 30 Sekunden backen
- Herausnehmen und auf das Teller mit dem feuchten Küchentuch legen
- Mit einem zweiten feuchten Küchentuch bedecken
- Mit dem restlichen Teig genauso verfahren bis alle Tortillas gebacken sind
- Nun können die Fladen beliebig gefüllt werden und zu Wraps gerollt werden
- Im Rezeptbeispiel: mit gebratenen Hähnchenbruststücken, Weißkraut, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Joghurtsöße mit Kräutersalz