

Low Carb Wrap aus Mandelmehl (fettärmer)

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: abnehmen, gut verträglich, vor OP

Abendmahlzeit 😊

Zutaten für 1 Person: 4 Wrap

- 100 g **Mandelmehl**
- 1 **Ei** (oder 2 EL Leinsamen, gemahlen + 6 EL Wasser als Ei-Ersatz)
- 15 ml **Wasser** (statt Olivenöl)
- 1/2 TL **Backpulver**
- 1/4 TL **Salz**
- 1/2 TL **Kräuter der Provence** (optional)

Zubereitung: ca.15-20 Min.

1. **Teig vorbereiten:**
 - In einer großen Schüssel das Mandelmehl, Backpulver und Salz vermischen.
 - Wenn Sie das Ei durch Leinsamen ersetzen, mischen Sie 2 EL gemahlene Leinsamen mit 6 EL Wasser und lassen Sie es 5 Minuten quellen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
 - Das Ei (oder die Leinsamenmischung) und das Wasser zu den trockenen Zutaten hinzufügen und alles gut miteinander verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
2. **Teig portionieren:**
 - Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen (je nach gewünschter Wrap-Größe).
3. **Ausrollen:**
 - Jede Portion auf einem mit Backpapier belegten oder leicht bemehlten Arbeitsbereich zu einem dünnen Kreis ausrollen. Verwenden Sie dabei etwas Mandelmehl, um das Verkleben des Teigs zu vermeiden.
4. **Backen:**
 - Eine Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze vorheizen. Die Wraps nacheinander in die Pfanne legen und etwa 2-3 Minuten pro Seite backen, bis sie leicht gebräunt und fest sind. Achten Sie darauf, dass sie nicht zu lange gebacken werden, damit sie nicht zu knusprig werden.
5. **Servieren:**

- Die fertigen Wraps sofort verwenden oder abkühlen lassen. Sie können sie mit verschiedenen Zutaten füllen, wie zum Beispiel gegrilltem Gemüse, magerem Hähnchen, Avocado oder einer fettarmen Frischkäsefüllung.



Nährwerte	pro 100 g	Für einen Wrap	
• Kalorien:	• 382 kcal	• 157 kcal	
• Eiweiß:	• 16,38 g	• 6,88 g	
• Fett:	• 32,14 g	• 11,25 g	
• Gesättigte Fette:	• 3,30 g	• 1,22 g	
• Kohlenhydrate:	• 12,40 g	• 5,21 g	
• Zucker:	• 2,11 g	• 0,89 g	
• Ballaststoffe:	• 7,15 g	• 3,01 g	
• Salz:	• 0 g	• 0 g	

Guten Appetit