

# LINSEN-WRAPS

---

## AUS DER PFANNE

### ZUTATEN

Für 2 Wraps:

100 g rote Linsen, roh

1 Ei

Salz

Rapsöl für die Pfanne

### ZUBEREITUNG

Roten Linsen in eine Schüssel geben und kaltes Wasser hinzufügen, sodass die Linsen gut bedeckt sind. Linsen 2-3 Stunden quellen lassen, einmal mit einer Gabel durchrühren, um die Linsen aufzulockern. Danach die Linsen in ein Sieb abgießen und mit einem Handmixstab auf hoher Stufe pürieren. Ei, 100 ml Wasser und Salz hinzufügen und zu einem homogenen Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen. Eine Hälfte des Teiges hineingeben und mit einem Löffel verstreichen. Auf beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten. Wrap auf ein Teller geben und mit einem feuchten Küchenpapier abdecken, danach mit dem restlichen Teig gleich fortfahren.

Die Wraps können beliebig befüllt werden, z.B. mit Kräutertopfen, Rucola, Tomaten und Feta oder mit veganem Fleisch, Vogerlsalat und Hummus.



liefern pflanzliches Eiweiß



ideal als Mittagessen oder als Meal-Prep für die Arbeit

