

Boekweitwraps



Lunch
2 porties

Voorbereiding 5 minuten
€ 0,72 / recept

Bereiding 10 minuten
Energie 141 kcal / 100 g
399 kcal / portie

Ingrediënten

- 50 g boekweitmeel (10 g vezels / 100 g)
- 150 ml magere melk
- 1 ei
- 1 kl oregano of basilicum, currypoeder, kaneel (voor een zoete toets), ...
- 1 snuifje zout
- 1 el vloeibare margarine voor bakken en braden

Bereidingswijze

Doe het boekweitmeel samen met de kruiden in een kom.

Meng deze ingrediënten met de melk en vervolgens met het ei tot een homogeen beslag.

Verhit intussen een koekenpan en gebruik een halve eetlepel vetstof.

Doe 1 volle pollepel beslag in de pan.

Laat de wrap traag garen tot het oppervlak goed droog is en de onderzijde lichtbruin. Keer de wrap vervolgens met een grote spatel om en laat de keerzijde eveneens langzaam garen lichtbruine kleur.

Bewaring

Serveer de wraps als ze nog warm en mals zijn met veel groenten en kruiden, aangezien de wrap door de ingrediënten al rijk is aan koolhydraten en eiwitten.

Of serveer met vers fruit voor een volwaardige maaltijd met een zoete toets.

Wraps kunnen nog enkele dagen in de koelkast bewaard worden of vries de wraps per 2 in.

Bron

<http://www.mindyourfeed.nl/recepten/lunch/boekweit-wraps>

