



## *Dinkelwrap mit Ziegenfrischkäse und Salat*

### *Zubereitung:*

Das Mehl mit etwas Salz vermischen. Die Milch einrühren, sodass ein glatter Teig entsteht, ca. 30 Min. quellen lassen. Das Ei dazugeben und die Wraps dünn in einer Pfanne ausbacken.

Den Ziegenfrischkäse mit dem Quark vermengen, Schnittlauch, Salz und Pfeffer unter die Käsemasse rühren.

Den Salat und das Gemüse in Streifen schneiden, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Wraps ausbreiten, die Käsemasse darauf verteilen und gleichmäßig verstreichen. Die gewürzte Salatmischung auf den Wraps verteilen und fest aufrollen. Im Ofen oder unter dem Grill 10 Min. erwärmen - sie sollten nur lauwarm sein.

### *Zutaten:*

200 g	Vollkorndinkelmehl
	Salz/Pfeffer, frisch gemahlen
1	Ei
	etwas Bratöl
400 ml	fettarme Milch oder Gemüsebrühe

### *für die Füllung:*

100 g	Ziegenfrischkäse
100 g	Magerquark
1 EL	Schnittlauchröllchen
2 Blatt	Eisbergsalat
½ Bund	Rukola
2	Tomaten
½	Gurke
	Kreuzkümmel

Zubereitungszeit: 30 Min. + 20 Min. Garzeit  
für 2 Personen



Besuchen Sie unseren Shop  
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

