

Buchweizen-Wrap (mit Schönegger Sommerduett)

Zutaten Pfannkuchen:

- 50 g Bärlauch, Rucola oder Petersilie
- 350 ml Milch
- 250 Buchweizenmehl
- 2-3 Eier
- Salz
- Rapsöl

Zutaten Füllung:

- 8 EL Naturjoghurt
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 4-8 Scheiben Sommerduett
- 1 Karotte
- 150 g Spitzkohl
- 1 EL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Als Erstes den Bärlauch, den Rucola oder die Petersilie waschen und mit den 100 ml Milch pürieren. Anschließend die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem Pfannkuchenteig verarbeiten. Dann im heißen Öl vier gleichgroße Pfannkuchen ausbacken und auskühlen lassen.
2. Danach die Pfannkuchen mit der Hälfte des Naturjoghurts bestreichen und mit den Schinken und Sommerduett-Scheiben belegen.
3. Zum Schluss die Karotte schälen und raspeln sowie den Spitzkohl in dünne Streifen schneiden. Dann beides mit dem restlichen Joghurt vermischen, würzen und auf dem Wrap verteilen. Als letztes muss der Wrap nur noch gerollt werden.

Guten Appetit!