

Pfannkuchen-Wrap mit Zucchiniestreifen

FOODBOX



Zutaten für 2 Personen

- > 50 g Weizenmehl
- > 40 g Vollkornmehl
- > 1 Ei
- > 250 ml Milch 1,5 % Fett
- > 1 Prise Salz
- > 1 Prise Zucker
- > 1 Messerspitze Backpulver
- > 2 EL Rapsöl
- > 4 Salatblätter (Kopfsalat)
- > 40 g Parmesan
- > 4 dünne Scheiben Kochschinken ohne Fettrand
- > 50 g Zucchiniestreifen
- > 4 EL fettarmer Kräuterfrischkäse
- > Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung in 20 Minuten

- 1 Mehl, Milch, Eier, Salz, Zucker und Backpulver zu einem glatten Teig rühren.
- 2 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und etwas Teig (nicht zu viel) zugeben.
- 3 Einen dünnen Pfannkuchen ausbacken und mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Pfannkuchen abkühlen lassen.
- 4 Mit je 1 EL Kräuterfrischkäse bestreichen.
- 5 Darüber je ein Salatblatt, eine Scheibe Kochschinken, gehobelten Parmesan und rohe, feine Zucchiniestreifen legen.
- 6 Die Seiten zur Mitte klappen, den Wrap vorsichtig fest zusammenrollen, in der Mitte schräg durchschneiden und servieren.

