



EIWITRIJKE WRAP

Goed voor: ontbijt, tussendoor, aanvulling lunch/diner

Ben jij iemand die altijd honger heeft? Ben je altijd op zoek naar wat je straks gaat eten? Dit recept zorgt ervoor dat je goed gevuld raakt en je niet zo snel cravings krijgt. Je kunt ze beleggen met wat je maar lekker vindt. Ik vind als lunch deze erg fijn met wat hummus en een soep er naast. Maar iets zoets zoals dadelsiroop is ook een feestje! Daarnaast heeft dit recept mij al heel wat bespaart op dure tussendoortjes of snacks to go.

INGREDIENTEN (+/- 3 pannenkoeken):

- 75 gram boekweit meel (of boekweit pannenkoekenmix met een beetje tapioca erdoor)
- 50 gram kikkererwtenmeel
- 1 el olijfolie
- 200 ml (plantaardige) melk
- 1/2 tl kurkuma
- 1 tl nigella zaden (optioneel)
- 1 tl oerzoet, biologische palmsuiker, jaggary
- 1/4 tl zout
- Ghee of olie om te bakken
- Topping: hummus, of eet samen met een ei bij hoge inspanning. Jij kiest!

Werkwijze:

1. Zeef het meel in een kom, samen met de (soja)melk, olijfolie, oerzoet, zout. Mix het met een garde tot een beslag. Laat het tenminste 4 uren fermenteren, het liefst de hele nacht
2. Doe een beetje olie in de pan, en veeg de olie door de pan met een stuk keukenpapier. Bewaar dit papiertje om iedere keer de pan mee in te vetten
3. Maak de wraps, smeet het beslag uit met de achterkant van een lepel en beleg ze zoals jij het lekker vindt!

Eet smakelijk!