

## WRAPS ON THE RUN MIT SPINAT, PETERSILIENPESTO UND BOHNENCREME

### ZUTATEN für 2 Personen

#### Für die Wraps

160 g Buchweizenmehl  
1 gestr. TL Kurkuma  
½ TL jodiertes Meersalz  
265 ml stilles Mineralwasser  
2–3 EL Olivenöl

#### Für das Petersilienpesto

50 g Petersilie  
abgeriebene Schale von  
½ Bio-Zitrone  
3 EL frisch gepresster Zitronensaft  
40 g Leinöl (ca. 26 ml)  
ca. ½ TL jodiertes Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
25 g Kürbiskerne

#### Für die Bohnencreme

1 Knoblauchzehe  
240 g gekochte weiße Bohnen  
(Abtropfgewicht; Dose)  
abgeriebene Schale von  
¼ Bio-Zitrone  
2 EL frisch gepresster Zitronensaft  
1 EL Leinöl  
1 gestr. TL jodiertes Meersalz

#### Für die Gemüsefüllung

80 g Babyspinat  
1 Avocado  
½ rote Paprikaschote

### ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Für die Pancakes **Buchweizenmehl**, **Kurkuma**, **Salz** und **Wasser** gründlich mit dem Schneebesen vermischen und 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit für das Pesto die **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alle **Zutaten** im Mixer pürieren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Für die Bohnencreme den **Knoblauch** schälen, **Bohnen** in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Alle **Zutaten** im Mixer pürieren.

Eine Pfanne mit **Olivenöl** austreichen und erhitzen. Jeweils 3–4 EL Teig in die Pfanne geben, mit dem Löffelboden schnell verstreichen und von beiden Seiten jeweils 2 Minuten backen. Für die Gemüsefüllung den **Spinat** waschen und trocken schleudern. **Avocado** halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in schmale Streifen schneiden. **Paprika** waschen, Kern entfernen und in feine Streifen schneiden.

Fürs Finale die Bohnencreme auf den Pancakes verstreichen, das Pesto darauf verteilen, dann das Gemüse daraufgeben und vorsichtig zu Wraps zusammenrollen.

AH! Ein wunderbar ausgewogenes Gericht mit Eiweiß aus der Bohnencreme und frischem, knackigem Gemüse. Ich arbeite grundsätzlich mit beschichteten Pfannen – Keramikpfannen ermöglichen ein sehr gutes Ergebnis. Dann bäckt der Teig auch nicht an und lässt sich sehr gut braten. Um Fett zu sparen, nach dem Braten auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

