

Volkoren tortillawraps / chips / koekjes



Ingrediënten voor 6 wraps:

- 200 g volkorenmeel
- 125 g lauw water
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 snufjes zout



Bereidingswijze

- Doe alle ingrediënten bij elkaar in een kom en kneed het deeg goed door gedurende ongeveer 5 minuten. Dit kan ook met een keukenrobot gemaakt worden, gebruik dan het K-vormige opzetstuk.
- Bedek de kom met een vochtige doek en laat het een half uurtje rusten.
- Bestuif het werkblad met wat meel. Maak vervolgens 6 bolletjes van het deeg en rol deze vervolgens zo dun mogelijk uit.
- Bak de wraps in een droge antikleefpan 1 à 2 minuten per kant.

Bron

- De zelfgemaakte wraps kunnen op verschillende manier gegeten worden: als wrap (bij de lunch), als aperitiefkoekjes met een gezonde dip, als basis voor quesadilla's,...
- In dit recept wordt er relatief weinig olijfolie toegevoegd, hierdoor worden de wraps krokanter en zijn ze ideaal om te gebruiken als hapje of koekje bij de lunch. Door iets meer olijfolie toe te voegen worden ze iets zachter.
- De wraps kunnen ook ingevroren worden.