



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · LOW CARB · MEAL PREP

Selbstgemachte Protein-Wraps – klassisch & grün mit Spinat

Diese Protein-Wraps sind die perfekte Antwort auf teure Fertigprodukte: günstiger, eiweißreicher, ohne Zusätze – und dazu auch noch super lecker. Ob klassisch oder als grüne Spinat-Version. Ideal für Low Carb Meal Prep!

5 VORBEREITUNG	10 ZUBEREITUNG	4 WRAPS	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	94 kcal PRO PORTION
--------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------------------	-------------------------------

• ZUTATEN FÜR 4 WRAPS

GRUNDTEIG

100 g Eiklar (ca. 3 Eiweiß)

40 g Haferkleie (glutenfrei bei Bedarf)

20 g Whey Protein neutral oder ungesüßt (alternativ: Lupinenmehl)

1 TL Flohsamenschalen (gemahlen)

1 Prise Salz

1 TL Rapsöl (zum Einpinseln der Pfanne)

WASSER JE NACH VARIANTE

Klassisch: 100–120 ml Wasser

Spinat: 60–70 ml Wasser + 100 g Babyspinat (frisch, gewaschen)

OPTIONAL

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Paprikapulver oder Kurkuma

• ZUBEREITUNG

- 1 Geben Sie Eiklar, Haferkleie, Proteinpulver (oder Lupinenmehl), Flohsamenschalen, Salz und optional die Gewürze in einen Mixer.
- 2 Fügen Sie – je nach gewünschter Variante – die passende Menge Wasser hinzu. Für die grüne Version geben Sie zusätzlich den trockengetupften Babyspinat dazu.
- 3 Mixen Sie alles zu einer glatten, zähflüssigen Masse. Die Konsistenz sollte ähnlich wie bei Pfannkuchenteig sein – streichfähig, aber nicht wässrig.
- 4 Falls der Teig zu dick wirkt, geben Sie esslöffelweise Wasser hinzu. Ist er zu dünn, rühren Sie 1 TL Haferkleie unter.
- 5 Lassen Sie den Teig 2–3 Minuten ruhen. In dieser Zeit quellen die Flohsamenschalen und sorgen für Bindung und Elastizität.
- 6 Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze und pinseln Sie sie leicht mit Rapsöl ein.
- 7 Geben Sie etwa ein Viertel des Teigs in die Pfanne und verstreichen Sie ihn zügig mit einem Teigschaber oder durch leichtes Schwenken der Pfanne zu einem dünnen Kreis.
- 8 Backen Sie den Wrap etwa 2–3 Minuten, bis die Oberfläche fest wirkt und sich die Ränder leicht lösen.
- 9 Wenden Sie den Wrap vorsichtig und backen Sie ihn weitere 1–2 Minuten, bis beide Seiten leicht goldbraun sind.
- 10 Legen Sie den fertigen Wrap auf ein sauberes Küchentuch und wiederholen Sie den Vorgang mit dem restlichen Teig.
- 11 Lassen Sie die Wraps vollständig auskühlen. Erst danach stapeln oder luftdicht verpacken. So bleiben sie geschmeidig und brechen später nicht beim Rollen.

• MAKROS PRO PORTION

94
KALORIEN**13 g**
PROTEIN**6 g**
KOHLENHYDRATE**2 g**
FETT**4 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen