



27%



**kitchenachim** · Follow

Dec 29, 2024 · 🌐



### Linsen Wrap

Möchtest du auch gesünder ins neue Jahr starten? Dann habe ich ein ganz einfaches und schnelles Rezept für dich. Die Linsen Wraps lassen sich wirklich sehr einfach in meinem @nutribullet.deutschland ULTRA zubereiten.

Für 4-6 Wraps brauchst du:

- 150 g rote Linsen
- 250 ml Wasser
- 1 kleine Chilischote
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/2 TL Salz
- 1 Handvoll Petersilie
- Etwas Öl zum anbraten

Die Linsen mit Wasser bedecken und für mindestens 3 Stunden einweichen. Nach dem Einweichen die Linse gut abspülen und in den Mixer geben. Die Chilischote, die Knoblauchzehe, das Salz und das Wasser ebenfalls in den Mixer geben. Alles zu einer glatten Masse pürieren. Die Petersilie hacken und unter den Linsenteig heben. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wraps nacheinander ausbacken. Jetzt kannst du deinen Wrap nach Belieben belegen. Ich habe meinen Wrap mit Frischkäse, gebratenen Champignons und Rucola belegt. Lass es dir schmecken!



