

Dinkel-Tortillas

Zutaten (für 2 Stück):

- 80 g Dinkelmehl (Type 1050)
- 40 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Leinsamen
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten (per Hand oder mit dem Knethaken im Handrührgerät).

Den Teig in 2 gleich große Hälften teilen, zu Kugeln formen und diese zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie dünn ausrollen. Die Teigfladen anschließend in einer Pfanne (ohne Öl) von beiden Seiten ausbacken.

Nährwerte pro Fladen:

192 kcal, 6 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 14.01.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen