

Dinkel-Tortillas

Zutaten (für 2 Personen):

- 80 g Dinkelmehl Typ 1050
- 40 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Leinsamen
- 1 Prise Salz

Zutaten per Hand oder mit dem Knethaken eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten.

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

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