



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Buchweizen Wraps – glutenfreie, gesunde Meal-Prep-Idee

Zubereitungszeit: 12 min **Kochzeit:** 8 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 293 kcal

Zutaten

100 g Buchweizen (-mehl)

1 Esslöffel Flohsamenschalen

1 Teelöffel Kräuter

1 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Olivenöl

200 ml Wasser, lauwarm

2 Stück(e) Eier

Zubereitung

1.

Den Buchweizen am besten frisch mahlen.

2.

Dann das Buchweizenmehl in eine Schüssel geben und zuerst alle trockenen Zutaten hinzufügen und vermengen.

3.

Anschließend das Olivenöl, das Wasser und die Eier dazu geben und mit einem Schneebesen Klumpen frei zu einer homogenen Masse verrühren.

4.

Nun den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Teig derweil etwa 5–10 Minuten ziehen lassen.

5.

In der Zwischenzeit ein Backblech mit Ghee oder Kokosöl einfetten oder mit einem Backpapier oder einer Backmatte belegen.

6.

Den fertigen Teig auf das Backblech geben und gleichmäßig verteilen.

7.

Im vorgeheizten Ofen für ca. 8 Minuten backen. Der Teig sollte gerade so fest, aber noch relativ „käsigt“ sein, also noch keine braunen Stellen oder Ecken bekommen haben, da er sonst brüchig wird. So bleibt er schön flexibel und weich.

8.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Umso kühler der Wrap, umso besser lässt er sich vom Blech lösen, wenn kein Backpapier verwendet wurde.

9.

Den Wrap in zwei Hälften teilen und mit einem Küchenschaber vorsichtig vom Backblech lösen.

10.

Die raue, abgelöste Seite nach innen drehen und darauf nach Belieben belegen. Egal ob vegetarisch, mit Gemüse, Fleisch, Garnelen oder diversen Soßen, hier sind der Kreativität und dem persönlichen Geschmack keine Grenzen gesetzt.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die Zubereitung der Buchweizen Wraps lässt sich auf verschiedene Arten anpassen.

Anstelle des Backens im Ofen kann die Mischung auch Portionsweise in einer Pfanne gebraten werden, was zu einer knusprigen Textur führt, aber unter Umständen die Zugabe von etwas mehr Fett benötigt.

Für eine zusätzliche Geschmacksnote können verschiedene Kräuter wie Basilikum, Oregano oder Thymian in den Teig eingearbeitet werden. Dabei können verschiedene Geschmacksrichtungen entstehen von Mediterran oder Italienisch angehaucht bis zum indischen Wrap mit Curry, Kurkuma oder Cayennepfeffer.

Auch die Füllung kann variieren: von frischem oder gebratenem Gemüse über Hummus, Guacamole, Joghurtdressing oder Kefir, bis hin zu gebratenem Fleisch oder Fisch, sowie für den besonderen Nährstoff-Kick, mit Sprossen oder fermentiertem Gemüse wie Sauerkraut. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt und können ganz nach Lust, Laune und Saison variiert werden.

Zudem kann die Menge an Flohsamenschalen angepasst werden, um die Konsistenz der Wraps zu verändern, oder es können verschiedene Fette, wie Kokosöl oder Ghee statt Olivenöl verwendet werden.

Wer statt Wraps lieber Tortilla-Chips haben möchte, kann das Ganze einfach deutlich länger im Ofen lassen, bis die Masse schön knusprig und kross gebacken ist. Dann in mundgerechte Stück brechen und mit dem Lieblingsdipp, wie Guacamole, Salsa, Joghurt oder diesem [Omega-3-Feta Dipp](#) genießen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Hauptzutat, gemahlener Buchweizen, ist ein glutenfreies Pseudogetreide, das reich an Nährstoffen ist. Buchweizen enthält hochwertige Proteine, die alle neun essenziellen Aminosäuren liefern, was ihn zu einer wertvollen Proteinquelle für Vegetarier und Veganer macht. Zudem ist er eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und das Sättigungsgefühl unterstützen. Buchweizen ist besonders reich an Mikronährstoffen wie Magnesium, das für die Muskel- und Nervenfunktion sowie für die Regulierung des Blutdrucks wichtig ist. Auch der Gehalt an Eisen ist bemerkenswert, was zur Bildung von roten Blutkörperchen beiträgt und den Sauerstofftransport im Körper unterstützt. Darüber hinaus enthält Buchweizen Antioxidantien wie Quercetin und Rutin, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen und das Immunsystem stärken können.

Flohsamenschalen sind eine wertvolle Ergänzung, da sie reich an löslichen Ballaststoffen sind, die die Verdauung fördern und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl erzeugen. Sie tragen zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei und können das Risiko von Herzerkrankungen sowie den Cholesterinspiegel senken.

Eier liefern zusätzlich hochwertige Proteine, gesunde Fette sowie wichtige Mikronährstoffe wie Vitamin D, das für die Knochengesundheit und das Immunsystem von Bedeutung ist. Sie enthalten auch B-Vitamine, insbesondere B12, das für die Bildung roter Blutkörperchen und die Funktion des Nervensystems unerlässlich ist.

Olivenöl, bekannt für seine herzgesunden Eigenschaften, enthält einfach ungesättigte Fettsäuren, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können. Es ist auch reich an Antioxidantien, insbesondere Vitamin E, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt.

Die Kombination dieser Zutaten sorgt nicht nur für einen köstlichen Geschmack, sondern auch für eine nährstoffreiche Mahlzeit, die das Wohlbefinden unterstützt.

Was ist das Fazit?

Buchweizen Wraps sind eine gesunde, glutenfreie Option, die sich durch ihre Vielseitigkeit und einfache Zubereitung auszeichnet. Mit der Möglichkeit, die Zutaten und Zubereitungsarten zu variieren, bieten sie zahlreiche kreative Optionen für jede Mahlzeit. Die nahrhaften Inhaltsstoffe, speziell der Buchweizen, tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei und fördern die Gesundheit. Dieses Rezept ist eine hervorragende Wahl für alle, die Wert auf gesunde und schmackhafte Kost legen und mit gesundem Meal-Prep ihre Essgewohnheiten fördern und die Ernährung optimieren wollen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela