

Winterliche Hafer-Wraps

 Leicht  ca. 30 Min.



Zutaten | 4 Portionen

90 g zarte Haferflocken
2 kleine Eier
160 - 200 ml Milch, 1,5 % Fett
Salz
4 TL Rapsöl
½ kl. Kopf Rotkohl
10 Datteln
80 g Walnüsse
150 g Frischkäse
1 EL Honig

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (+ 2 h kühl stellen)

Haferflocken in einem kleinen Mixer oder Mörser zermahlen. Eier mit Milch und 1/4 TL Salz verquirlen und Haferflocken zugeben. Den Teig 10 Minuten quellen lassen. Nacheinander je 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus dem Teig 4 große Wraps ausbacken und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit den Rotkohlstrunk entfernen und diesen in sehr dünne Streifen schneiden. Gut waschen und durchkneten. Im Anschluss die Datteln fein würfeln und die Walnüsse hacken. Alle Zutaten mit dem Frischkäse mischen und mit Honig, Pfeffer und Salz abschmecken. Füllung auf den Wraps streichen, eng zusammenrollen und diese nochmals zwei Stunden kühl stellen.



etwas Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion

kcal	470
Fett	24 g
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe,	4 g
davon 2 g Beta-	
Glucan	
Salz	3 g