Oppskrift

Wraps til matpakken

Å lage wraps i matpakken til barna er både raskt og enkelt. Denne oppskriften viser deg hvordan.

1

Slik lager du wraps til matpakken

Smør wrapsen med kremost og fyll på med ønsket fyll. Rull wrapen stramt sammen og pakk den gjerne inn i matpapir.

Tips!

Kremost kan byttes ut med hvitløk- eller chilimajones.

2

Hvis du vil lage hjemmelagde wraps

Bland mel, salt og bakepulver i en bolle. Tilsett vann og olje og arbeid deigen rolig sammen. Øk hastigheten og elt deigen kraftig i noen minutter til den blir helt glatt og smidig.

3

Del og rull deigen ut til 12-14 like store boller. Legg bollene i en liten brødpose, press luften godt ut av posen, tett igjen og la bollene hvile i cirka 20 min. Kjevl bollene ut til tynne leiver, cirka 20-22 cm i diameter (unngå å bruke mel under utkjevling, bruk heller litt olje hvis nødvendig).

4

Stek lefsene i en tørr stekepanne over høy varme (dette går fort, 40 sekunder på hver side). Dekk de ferdigstekte wrapsene løst til med et kjøkkenhåndkle så de holder seg myke. Avkjølte wraps bør oppbevares i en brødpose.

Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet Naturell 110g Enh

Ingredienser

Du trenger:

Kremost naturell	1 stk
Wraps	12 stk
Ost	1 stk
PRIOR kyllingfilet naturell i skiver	1 pk
Tomater	1 stk
Paprika	1 stk
Agurk	0,5 stk
Gulrot	1 stk
Reddik	2 stk

Til 12 hjemmelagde wraps trenger du:

Hvetemel	4,5 dl
fullkornshvetemel	3 dl
Salt	1 ts
Bakepulver	1 ts
Vann	2,5 dl (varmt)
Nøytral olje	3 ss

Allergener

Gluten

- Melkeprotein inkl laktose