



Fräulein
GRÜN

Kräuter-Leinsamen- Wrap



Zutaten

2 EL geschrotete Leinsamen

Ca. 40-50 ml Wasser

1 Bund Petersilie ohne Stängel

1 Handvoll Kresse



Zubereitung

Ich gebe die Kräuter und die Leinsamen in einen Küchenmixer und füge langsam das Wasser hinzu. Die ganze Masse darf ruhig feucht aber nicht zu flüssig sein.

Deswegen je nach Menge der Kräuter, fügt nach und nach das Wasser hinzu. Ist alles gut vermixt und gleicht dem Aussehen nach einem Pesto streicht alles auf einem Backpapier glatt, ca. einen Zentimeter dick.

Damit der noch feuchte Wrap schnell trocknet heizt euer Backrohr auf 80 Grad Umluft vor, schiebt das Backblech mit dem Wrap hinein und schließt den Ofen nicht ganz. Ich gebe einen Kochlöffel dazwischen. Nach ca. 15 Minuten ist der Kräuterfladen fertig. Er sollte nicht staubtrocken sein, sonst könnt ihr ihn nicht mehr wickeln.

Nachdem das Backblech aus dem Ofen ist, drehe ich das Backpapier mit dem Wrap um und ziehe das Papier ab

