



Hoofdgerechten

Wraps van lijnzaad

Voor 2 personen.

Ingrediënten

Voor de wraps

150 gram lijnzaad
150 milliliters water
1/2 theelepel zout
1/4 theelepel kurkuma
1/4 theelepel gemberpoeder
1/4 theelepel lookpoeder
1/4 theelepel ajuinpoeder

Voor de vulling

1 avocado (in schijfjes)
1 puntpaprika (rode, in ringen)
1 tomaat (in kwartjes)
granaatappel (pitjes)
slablaadjes
lente-uitje
sesamzaad

Bereidingswijze

Doe het lijnzaad in een blender en mix op hoge snelheid tot een fijn meel. Breng intussen het water in een kleine pan aan de kook.

Haal het water van het vuur, roer alle kruiden erdoor en voeg het lijnzaadmeel in één keer toe. Roer onmiddellijk met een houten lepel, tot het meel al het water heeft opgeslorpt en een deegbal wordt. Dit duurt ongeveer 1-2 minuten.

Haal de deegbal uit de pan en leg op een stuk bakpapier, zodat het niet aan je werkblad blijft kleven. Strooi eventueel wat extra lijnzaadmeel op het deeg om het minder plakkerig te maken. Verdeel in deegballen van dezelfde grootte, reken op 2 ballen per persoon.

Leg een deegbal tussen twee stukken bakpapier. Rol uit met een deegrol tot een ronde wrap van ongeveer 2 à 3 mm dik. Verwijder het bakpapier en bak op hoog vuur in een hete antikleefpan gedurende 2 minuten, tot de rand van de wrap droog wordt. Keer om met een spatel en laat nog een minuutje bakken. Opgelet; niet te lang, want dan wordt de wrap te krokant om te rollen! Herhaal deze stappen met de rest van het beslag.

Verdeel de ingrediënten voor de vulling over de wraps en werk af met je favoriete sausje.

Tip: Bewaar deze koolhydraatarme lijnzaadwraps tot 3 dagen in de koelkast, op een bord bedekt met een plasticfolie, om te voorkomen dat ze drogen.

Keukenbenodigdheden

Blender

