



## Schneller Wrap aus Haferflocken und Wasser

Hier ein superschnelles Rezept für einen selbstgemachten Wrap aus nur 2 Zutaten. Könnte man süß z.B. mit Apfelmus aber auch herzhaft belegen. Ich habe ihn zum Frühstück gegessen und mit Rührei und Gemüse garniert.

### Zutaten für einen Wrap (pro Person)

30g Haferflocken  
60g Wasser

### Für den Belag Gemüse nach Geschmack, z.B.:

Hummus oder Pesto zum Bestreichen  
1 Rührei  
Gemüse z.B. Tomaten  
frische Kräuter z.B. Schnittlauch

1. Die Haferflocken mit dem Wasser vermengen und ca. 15 Minuten einweichen lassen und dann in einem Mixer geben. Fertig ist der Haferflockenteig, wer mag kann noch etwas Salz hinzugeben.
2. Dann in einer heißen beschichteten Pfanne braten, je nach Pfanne evtl. noch etwas Öl in die Pfanne geben. Sobald oben Blasen erscheinen, umdrehen und von der anderen Seite fertig backen.
3. Nach Belieben mit einem Aufstrich bestreichen und mit Gemüse etc. belegen

### Gesundheitliche Vorteile:

Die gesundheitlichen Vorteile von Haferflocken sind glaube ich mittlerweile überall angekommen: Viele gesunde Ballaststoffe mit Glucan können den Cholesterinspiegel senken, reich an Eiweiß für den Muskelaufbau, hält den Blutzucker stabil und macht deshalb lange satt. Reich an Eisen und Magnesium.