



## Celiakis veggie wrap

Min tanke bakom denna wrap är att man ska kunna kombinera glutenfritt med vegetariskt. På så sätt minska svinn då många fler kan äta den. Denna wrap är både mättande och även ett lite nyttigare alternativ när man bara vill få i sig något snabbt.

### Glutenfritt Tunnbröd

220 gram glutenfri mjölmix (Leilas blå)

20 gram fiberhusk

1/2 tsk bakpulver

1 krm hjortronsalt

1/2 tsk salt

350 g mjölk

20 g ljus sirap

30g rapsolja

\*Blanda alla torra ingredienser i en bunke

\*Tillsätt mjölk, sirap och olja

\*Blanda tills det är slätt

\*Låt svälla 20-25 min

\*Dela degen i 6 delar och kavla ut varje bit. Mät med ett mått som är runt och som har samma omkrets som en stekpanna.

\*Skär ut och rulla över båda sidorna med en kruskavel.

\*Lägg i stekpanna och grädda tills tunnbrödet får en fin färg. \*Låt svalna på galler.

### Hummus

5 dl kokta kikärter

3 dl olivolja

3 tsk vitlök

3 tsk spiskummin

1 msk citron

salt, peppar

\*Skölj kikärtorna

\*Lägg kikärtorna i en matberedare, tillsätt vitlök, citron och kryddor och hälften av oljan.

\*Kör igång maskin och tillsätt mer olja efterhand tills dess att det har en bra konsistens.

\*Smaka av med salt, peppar och spiskummin

### Picklad Rödlök

1 dl ättika

2 dl socker

3 dl vatten

3 rödlök

\* Koka upp ättika, Socker och vatten

\*Skiva rödlöken tunt för hand eller mandolin. Lägg i en plastbunke.

\*Häll den varma lagen över rödlöken och låt stå i 20-25 Min.

### Halloumi

\*Skiva osten i skivor och stek på båda sidor. Låt svalna

### Montering

\*Lägg ut tunnbröd på en bänk och bred med smör

\*Lägg lite salladsmix i mitten av brödet

\*Häll hummusen i en sprits och spritsa hummus på salladen

\*Lägg osten på hummusen och sen även picklad rödlök.

\*Piffa med körsbärstomat, timjan och röbetsgroddar

\*Vik ihop tunnbrödet, först nederkanten och sen sidorna till en wrap och lägg i en passande pappersficka