



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



## Buchweizenwrap

### Buchweizenwrap

60 g Buchweizenvollkornmehl

1 Teelöffel Kurkuma

100 ml stilles Wasser

1 Prise(n) Salz

1 Esslöffel Olivenöl Biophenolia 300+

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 566 kcal

### Gemüsefüllung

1 Handvoll Pilze

1 Stück(e) Paprika

1 Teelöffel Dr. Budwig Braten & Backen

### Avocadocreme

1 Stück(e) Avocado

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Spritzer Zitronensaft

1 Prise(n) Salz & Pfeffer

## **Budwig Creme**

50 g Magerquark

1 Teelöffel Milch

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Prise(n) Salz & Pfeffer

1 Esslöffel Schnittlauch

---

## **Zubereitung Buchweizenwrap**

1. Buchweizenmehl mit Wasser, Kurkuma und Salz verrühren.

2. In einer Pfanne das Olivenöl mit einem Pinsel verteilen und den Teig in das heiße Öl geben.

3. Von beiden Seiten ausbacken, dabei den Wrap vorsichtig wenden.

## **Zubereitung Gemüsefüllung**

1. Pilze bürsten und in Scheiben schneiden.

2. Paprika waschen, entkernen und würfeln.

3. In einer weiteren Pfanne das Dr. Budwig Braten und Backen bei geringer Hitze vorsichtig schmelzen lassen

und Paprika und Pilze darin 5 - 10 Min. andünsten.

## **Zubereitung Avocadocreme**

1. Das Fruchtfleisch der Avocado mit Hilfe einer Gabel zerdrücken und mit gepressten Knoblauch vermengen.
2. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

## **Zubereitung Budwig Creme**

1. Eine Budwig Creme ohne Honig zubereiten.
2. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen abschmecken.
3. Den Wrap zur Hälfte mit der Avocadocreme und deren anderen Hälfte mit der Budwig Creme bestreichen, mit dem gedünsteten Gemüse füllen und gegebenenfalls mit Hilfe eines Butterbrotpapiers aufrollen.