

SPELTWRAPS GEROOKTE ZALM GUACEMOLE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g volkoren speltmeel
- 2 el olijfolie
- 300 ml warm water
- een snuifje zout
- enkele schijfjes gerookte zalm
- guacamole

Bereidingswijze:

- Doe in een mengkom het volkoren speltmeel, de olijfolie, warm water en een snuifje zout en kneed met je handen tot een soepel deeg gedurende ongeveer 3 minuten.
- Verdeel het deeg in 8 stukken en rol de stukken deeg uit met een deegrol (op een met speltmeel bestrooid oppervlak).
- Verhit een pan met anti-aanbaklaag zonder vetstof en bak de wraps hierin gedurende 1-2 minuten per kant gaar.
- Besmeer de wraps met guacamole en enkele plakjes gerookte zalm; vouw de wraps dicht en steek er een prikkertje door.
- Smakelijk!