

WRAPY



4
wrapy-re

Hozzávalók:

- 200 g Mevalia Bread Mix
- 4 g só
- 130 ml víz

A sütéshez:

- 30 g napraforgó olaj

Az elkészítés menete:

1. Villával keverje össze a **Mevalia Bread Mix**-et, sót és a vizet, majd a tésztát kézzel dolgozza ki. A **Mevalia Bread Mix**-el szórja le a munkafelületet majd azon a tésztából készítsen 4 db. lapos lepényt. Szükség esetén - hogy a tészta alulról ne ragadjon le - szórjon rá **Mevalia Bread Mix**-et.
2. Tapadásmentes serpenyőben az olajat forrósítsa fel és a wrapy mindkét oldalát süsse világos barna színűre.
3. A megsült wrapy-t helyezze egymásra és a tálalásig egy nedves vászonba csomagolja be.

Ajánlás:

A wrapy-t töltsze az Ön által kedvelt zöldségek keverékével.



A teljes mennyiség	Energia - 961 kcal	1,4 g fehérje	40 mg Phe
1 darab	Energia - 240 kcal	0,35 g fehérje	10 mg Phe

+ szükséges hozzászámolni a töltelék a zöldségek fajtája szerint