

die Alternative zu Salzstangen und Chips

Tortillas

12 Stück

Zutaten

125g Maismehl, 125g Dinkel, 50g Buchweizen, 150ml Wasser, 6 Esslöffel Sonnenblumenöl, 1 Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Dinkel und Buchweizen fein mahlen
2. Dinkel-, Buchweizen-, Maismehl und Salz in einer Schüssel vermengen
3. Öl und Wasser hinzugeben und einen festen Teig kneten
4. zeigt der Teig Risse, dann noch wenig Wasser hinzugeben
5. den Teigklumpen nun in 12 Teile schneiden und jeweils Kugeln daraus formen
6. die einzelnen Kugeln nun zu Fladen (Untertassengröße) ausrollen
7. je dünner sie sind, desto besser, aber sie müssen natürlich noch in Pfanne passen
8. eine Pfanne (oder zwei, siehe unten) ohne Fett oder Öl auf mittlere Hitze aufheizen
9. nun die Tortillas in der Pfanne (ohne Fett oder Öl!) etwa 2 Minuten von jeder Seite backen
10. wenn die ungebraute Seite Blasen wirft, ist es gut
11. dann die Tortillas wenden und etwa die gleiche Zeit von der anderen Seite backen

Zeitbedarf

Vorbereitung etwa 15 Minuten,

das Ausrollen und Backen kann parallel geschehen, sogar mit zwei Pfannen gleichzeitig, dann braucht das Backen etwa 30 Minuten zusätzlich

dazu paßt

Chili con carne, Knoblauchpaste Tortilla-Sauce, Sour Creme

