



# FIT, BUNT UND LECKER



## Sieger Wraps

HAFER – POWERFOOD, DAS (FAST) ALLES KANN!

### ZUTATEN

100 g Haferflocken  
200 ml Wasser  
etwas Öl zum Braten

### ANLEITUNG

Zutaten vermengen und kurz quellen lassen. In einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einem glatten Brei verarbeiten. Mit etwas Öl in der Pfanne zu einem Fladen verteilen und ausbacken. Anschließend nach Herzenslust belegen und zusammenrollen!

### TIPP:

*Pizza-Style* – mit Tomatenmark, Gouda, frischen Tomaten und Oregano.

*À la calabrese* – mit Frischkäse, Tomate, Mozzarella und Basilikum oder

*Süß gerollt* – mit Joghurt, Banane und Schokosplits.



Region Hannover