



Tortilla Grundrezept

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	230 g
Salz	1 TL
Backpulver	1 TL
Sonnenblumenöl	3 EL
Wasser	125 ml
Öl	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Mehl, Salz und Backpulver mischen und mit Sonnenblumenöl und lauwarmem Wasser einige Minuten mit den Händen intensiv zu einem glatten Teig verkneten. Teig ca. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen.

2. Tortilla-Teig in 8 Portionen teilen und auf etwas Mehl zu runden, dünnen Fladen ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und mit etwas Öl bepinseln. Tortilla darin nacheinander ca. 30 Sek. von jeder Seite backen, bis sie hellbraune Flecken bekommen. Tortilla warm oder abgekühlt verwenden.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	276 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	8 g