



HADN WRAPS



ZUTATEN

150 g Buchweizen (Hadn)
 1 Prise Salz
 1 Dose Kichererbsen
 1 Knoblauchzehe
 1–2 EL Tahin (Sesam-Mus)
 Saft ½–1 Zitrone (nach Geschmack)
 ½ TL Kreuzkümmel
 300 g Hühnerfleisch
 1 Paprika
 1–2 Tomaten
 1 Salat (z. B. Kopfsalat oder Eisberg)
 1 Gurke
 2 Avocados
 150 g griechischer Joghurt
 Öl und Salz

ZUBEREITUNG

Für die **Wraps** den **Hadn fein mixen**, bis ein Mehl entsteht. Mit einer **Prise Salz würzen** und **mit Wasser zu einem glatten, eher dünnflüssigen Teig verrühren**.

Öl in einer Pfanne erhitzen, einen Schöpflöffel Teig dazugeben und **die Wraps auf beiden Seiten goldbraun anbraten**.

Für den **Hummus** die **Kichererbsen abspülen** und mit **Knoblauch, Tahin und Zitronensaft fein pürieren**. **Olivenöl unterrühren** und mit **Salz und Kreuzkümmel abschmecken**. Kühl stellen.

Das **Fleisch** und das **Gemüse in kleine Stücke schneiden**. Das **Fleisch** in einer Pfanne mit etwas Öl **anbraten und salzen**.

Zum Schluss die **Wraps nach Belieben füllen und schmecken lassen!**