



Byggrynskaker i wraps

Prøv disse smakfulle byggrynskakene som et kjøttfritt alternativt. De passer like godt i wraps som i salater eller med ris og pasta som tilbehør. Oppskriften gir ca. 8 byggrynskaker

🕒 OVER 60

👤 ENKEL

Slik gjør du

- ① Kok byggryn i rikelig med lettsaltet vann i 40 min
- ② Mens byggryn koker hakker du og steker purre og paprika myk i olje
- ③ Sil vannet av byggrynene og ha de i en stor bolle sammen med purren og paprikaen
- ④ Jobb litt med deigen med en sleiv til den begynner å bli sammenklistret
- ⑤ Tilsett resten av ingrediensene og bland godt sammen i noen min. La deigen stå å hvile i minst 15 min
- ⑥ Form kaker/boller og stek den gylne i olje
- ⑦ Server med wraps, salat og hvitløksdressing



TIPS

Om du ønsker å lage wraps selv kan du teste ut [DENNE](#) oppskriften



TIPS

Forslag til hvitløksdressing: Bland 1 boks Rømme, 1 fedd Hvitløk (kuttet), kuttet persille, salt og pepper

Ingredienser

1 dl	Møllerens Byggryn hele
1/2	purre, i små biter
1	paprika, i små biter
1 dl	Møllerens Speltmel siktet
1/2 dl	Urkraft Havregryn lettkokte
2 ss	soyasaus
1/2 ts	salt
1/2 ts	pepper



Speltmel kan også byttes ut med annet mel

Produkter du kan benytte til denne oppskriften



Møllerens
Byggryn
hele



Møllerens
Speltmel
siktet



Urkraft
Havregryn
lettkokte