

# TORTILLA TEIG

Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 60 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. --.20

Nährwert pro Rezept

318 Kcal, 5 g Fett, 60 g KH

---

## Zutaten

70 g Mehl

1 g Salz

2 g Sonnenblumenöl

30 g Wasser

1 g Zucker

1

Zutaten zu einem Teig kneten

1 h ruhen lassen

ausrollen und in der Bratpfanne

mit wenig Öl ausbacken