

Glutenfreie Maistortillas

Zutaten für 3 Stück

20 ml geschmacksneutrales Bio-Kokosfett

100 g Maismehl

150 ml Wasser

1 Ei

10 ml Kokosblütensirup

1 gestr. TL Himalayasalz

Kokosfett für die Pfanne

Zubereitung

Kokosfett zerlassen, es darf aber nicht zu warm sein.

Nun geben Sie die restlichen Zutaten in eine Schüssel und verquirlen sie mit einem Handschneebeisen. Zum Schluss rühren Sie das zerlassene Kokosfett unter.

Die Tortillas werden in einer beschichteten Pfanne gebacken, die relativ heiß sein muss. Mein Herd geht von Stufe 1-9 und ich backe sie auf Stufe 6.

In der vorgewärmten Pfanne zerlassen Sie ca. 2 TL Kokosfett und gießen den Teig hinein, der einen Durchmesser von 16-17 cm haben sollte. Nun backen Sie die Tortillas nacheinander von jeder Seite für 2 Minuten.

Wenn Sie sich Tacos machen möchten, müssen Sie die Tortillas im warmen Zustand falten, da sie sonst brechen.