

INGREDIENSER

- 1 pakke Hälsans Kök Falafel
- 140 g rødbeder
- 1 avocado
- 1 tsk sorte sesamfrø
- 200 g edamame bønner
- 4 håndfulde lammesalat
- 10 g vegansk ost
- 4 spsk vegansk yoghurt
- et par radiser
- 2 spsk pistacienødder
- 1 kop spidskommen
- ½ tsk hvidløgpulver
- 1 tsk citronskal
- 1 sag citronsaft
- peber og salt
- 1 lime (saft og skal)
- Et par kviste koriander
- 2 spsk mandler



En opskrift fuld af smag, grøntsager og farver! Perfekt til en lækker frokost, lavet med vores veganske Hälsans Kök falafler.

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Lav rødbedehummen

Kom rødbeder, vegansk yoghurt og citronsaft i en blender og blend indtil du får en jævn konsistens. Smag til med salat og peber efter din præference.

2. Steg falaflerne

Steg dine Hälsans Kök falafler på en pande efter anvisningerne på pakken. Husk at vend dem så alle sider bliver sprøde og brune.

4. Saml og server!

Fordel lammesalat, den blendede rødbedehummus, radiser, pistacienødder, mandler, sojabønner og avocado på tallerkenerne. Tilføj derefter de stegte falafeler, sorte sesamfrø og yoghurtsaucen. Velbekomme!

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)