

INGREDIENSER

380 gram Hälsans Kök Falafel
200 g rucola/grønt egebladssalat
4 mini agurker
1/4 rødkål
200 g revne gulerødder
100 g vegansk fetaost
hvidløgsauce
200 g hummus
4 XL pitabrød



4 SERVERING



20 MIN



LET

Denne veganske opskrift på pitabrød fyldt med grøntsager, hummus og Hälsans Köks Falafels er bedre til en solrig picnic!

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Kog falafel

Tilbered Hälsans Köks Falafel efter metoden vist på pakken.

2. Rist pitabrødet

Grill pitabrødene i 2 minutter på hver side, eller indtil de er gennemvarme.

3. Forbered dine grøntsager

Skær agurkerne i skiver, riv gulerødderne og hak rødløget fint

4. Saml grøntsager i pitaerne

Saml pitabrødet med rucola, agurk, kål, gulerødder og fetaost.

5. Tilsæt hummus og falafel

Hæld en god klat hummus sammen med 6 falafelkugler

6. Den sidste touch på pitten

Afslut med noget cremet vegansk hvidløgsmayo, og brug snor til at binde dine falafelruller sammen for at holde deres form!

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK