

LUPEH - Falafel

ZUTATEN für 4 Personen

150g alberts **LUPEH**
150 g Kichererbsen
2 EL Rapsöl
½ TL Cumin
¾ TL Salz
½ TL Zitronensaft
Geh. Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Prise Kala Namak
1 Tropfen Reissirup
1 Prise Koriander
1 kleine, gehobelte Zucchini
½ geraspelte Zwiebel
Ca. 4 geh. EL Kicherebsenmehl
1 TL **alberts LupinenSAUCE**
1 TL Schwarzkümmel



ZUBEREITUNG

150g alberts **LUPEH** , 150g Kichererbsen und 2 EL Rapsöl mixen.

Die weiteren Zutaten separat mischen und anschließend zur Lupeh-Kichererbsenmasse geben. Das Ganze zu Kugeln formen und in Öl ausbacken.

TIPP: dazu passt ein grüner Salat...



© Tilo Hausmann, Ernährungscoach (IHK)