



THOMY®

FALA-FELL IN LOVE!

ZUTATEN

Stk Burger-Brötchen

g kleine Dose Kichererbsen, abgetropft

Stk Frühlingslauch

Stk Knoblauchzehe, halbiert

Stk bunte Karotten

1/2 1/2 Stk Gurke

Portionen Handvoll Kräutersalat

Kl gemahlenen Kreuzkümmel

Kl TL Salz

1/2 1/2 Kl Koriander

1/2 1/2 Kl Natron

L Olivenöl

El. THOMY Veggynaise

ANWEISUNG

- Schritt 1

Faire tremper les pois chiches dans de l’eau froide pendant au moins douze heures, puis les hacher.
- Schritt 2

Couper l’oignon et l’ail en petits cubes et les ajouter aux pois chiches avec le cumin, le sel, la coriandre moulue et le bicarbonate de soude.
- Schritt 3

Mélanger en une masse homogène, former des boules fermes et les faire frire dans l’huile chaude pendant deux à trois minutes jusqu’à ce qu’elles soient dorées.
- Schritt 4

Tartiner l’intérieur des pains pita de Veggynaise THOMY. Râper les carottes et le concombre, les mettre dans le pain pita avec la salade mélangée et les boulettes de falafel.