



**THOMY**

## UN BOWL QUI NE MANQUE PAS DE PIQUANT!

### INGRÉDIENTS

Bündeln d'épinards

boîte de pois chiches

paquet petites boules de falafel (Garden Gourmet)

pièce Avocado

Bund bunte Karotten

pièce gousse d'ail

1/4 1/4 cuillère à café de pâte de curry

g Huile d'olive

pincée sel et poivre

sachet piment rouge

bouteille Olivenöl

### INSTRUCTIONS

Étape 1 Chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir les pois chiches avec l'ail et la poudre de curry, saler et poivrer.

Étape 2 Préparer les falafels selon les instructions figurant sur l'emballage.

Étape 3 Couper l'avocat en deux, peler les carottes, laver et sécher les feuilles d'épinards.

Étape 4 Répartir les ingrédients dans deux bols, ajouter la mayo à l'huile d'avocat THOMY et les flocons de piment.