

KICHERERBSEN-FALAFEL

- 🌱 400 g Kichererbsen-Konserve (abgerissene)
- 🌱 Rote Zwiebel
- 🌱 2 Knoblauchzehen
- 🌱 Eier
- 🌱 2 Esslöffel feines Vollkornmehl
- 🌱 Eine Handvoll gehackter frischer Petersilie
- 🌱 Ein Teelöffel gemahlenem Kreuzkümmel
- 🌱 Ein Teelöffel gemahlenem Koriander
- 🌱 Einen halben Teelöffel gemahlenem Chili
- 🌱 2 Esslöffel Öl
- 🌱 Salz
- 🌱 Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen abgießen, trocknen lassen und zerquetschen. Gehackte Zwiebel, gestoßener Knoblauch, Eier, Mehl gehackter Petersilie und Gewürzen dazu geben. Mit Kümmel und Salz würzen. Die Falafelmasse im Kühlschrank ablagern lassen. Falafelmasse mit den Händen zu kleinen Kugeln formen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Falafel für 3 Minuten auf jeder Seite frittieren, so sie braungold werden. Mit Pita-Brot und Salat servieren.

Ernährung pro Portion: 189 kcal

- 🌱 Protein: 10 %
- 🌱 Kohlenhydrate: 84 %
- 🌱 Fett: 6 %