

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Falafel
200g rucola / grön ekbladssallad
4 minigurkor
1/4 rödkål
200 g rivna morötter
100 g vegansk fetaost
vitlöksås
200 g hummus
4 XL pitabröd



Det här veganska receptet av pitabröd fyllda med grönsaker, hummus och Hälsans Köks Falafels är bättre för en solig picknick!

TILLAGNING

1. Koka falafel

Tillaga Hälsans Köks Falafel enligt metoden som visas på förpackningen.

2. Rosta pitabröden

Grilla pitabröden i 2 minuter per sida eller tills de är genomvärmade.

3. Förbered dina grönsaker

Skär gurkorna i skivor, riv morötterna och hacka rödlöken fint

4. Sätt ihop grönsaker i pitaborna

Sätt ihop pitabröden med rucola, gurka, kål, morötter och fetaost.

5. Tillsätt hummus och falafel

Skeda en god klick hummus tillsammans med 6 falafelbollar

6. Sista handen på pitorna

Avsluta med lite krämig vegansk vitlöksmajono och använd snöret och bind ihop dina falafelrullar för att behålla formen!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE