

INGREDIENSER



2 PORSJONER



16 MIN



LETT

1 pakke Hälsans Kök Falafel

140 g rødbeter

1 avokado

1 ts svarte sesamfrø

200 g edamamebønner

4 håndfuller lammesalat

10 g vegansk ost

4 ss vegansk yoghurt

noen reddiker

2 ss pistasjnøtter

1 kopp spisskummen

½ ts hvitløkspulver

1 ts sitronskall

1 sag sitronsaft

pepper og salt

1 lime (saft og skall)

Noen kvister koriander

2 ss mandler

En oppskrift full av smaker, grønnsaker og farger! Perfekt for en deilig lunsj, laget med våre veganske Hälsans Kök falafler.

FREMGANGSMÅTE

1. Til rødbetmuse

Ha alle ingrediensene til rødbetehummus i en blender (rødbeter, vegansk yoghurt, sitronsaft) og bland til du får en jevn konsistens.

2. Falafel forberedelse

Stek falaflene 6-8 min i panne.

4. Sett sammen retten og server!

Fordel lammesalat, hummus, reddiker, pistasjnøtter, mandler, soyabønner og avokado på tallerkenene. Avslutt med falafel, sorte sesamfrø og yoghurtsaus

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO