

INGREDIENSER

380 gram Hälsans Kök Falafel
200g rucola/grønn eikebladsalat
4 mini agurker
1/4 rødkål
200 g revne gulrøtter
100 g vegansk fetaost
hvitløksaus
200 g hummus
4 XL pitabrød

SERVING  4 PORSJONERVARIGHET  20 MINVANSKELIGHETSGRAD  LETT

Denne veganske oppskriften på pitabrød fylt med grønnsaker, hummus og Hälsans Köks Falafels er bedre for en solrik piknik!

FREMGANGSMÅTE

1. Tilbered falafel

Tilbered Hälsans Köks Falafel i henhold til metoden vist på pakken.

2. Rist pitabrødet

Grill pitabrødene i 2 minutter på hver side eller til de er gjennomvarme.

3. Forbered grønnsakene dine

Skjær agurkene i skiver, riv gulrøttene og finhakk rødløken

4. Legg grønnsaker sammen i pitaene

Sett sammen pitabrødet med rucola, agurk, kål, gulrøtter og fetaost.

5. Tilsett hummus og falafel

Hell en god klatt hummus sammen med 6 falafelkuler

6. Siste touch på gropene

Avslutt med litt kremet vegansk hvitløksmayo og bruk hyssing til å binde falafelrullene sammen for å beholde formen!

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO