



Falafel mit Joghurt-Dip

Knusprige Kichererbsenbällchen mit cremigem Dip

282

kcal

13.4 g

Protein

41 g

Kohlenhydrate

5.6 g

Fett

40 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegane Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Soja

Zutaten

250 g Kichererbsen

20 g Petersilie

2 Stk. Knoblauch

150 g Veganer Joghurt

1 Stk. Zitrone

Zubereitung

1. Kichererbsen abtropfen lassen, mit Petersilie, Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel im Mixer grob pürieren.
2. Aus der Masse kleine Bällchen formen.
3. In heißem Öl von allen Seiten goldbraun braten oder im Ofen backen.
4. Für den Dip Joghurt mit Zitronensaft, Salz und etwas Knoblauch verrühren.