



Orientalischer Salatteller mit extra Falafel

mit Ofenkarotten, Avocado und Orange



30-40min



3-4 Personen

Was ist vegan, Low Carb und voller Lebensfreude? Die Antwort findest auf deinem Teller, dem Schauplatz für das gut gelaunte Zusammentreffen von angebratenen Falafeln, nach Kreuzkümmel duftenden Karotten, fruchtigen Orangenstückchen und cremiger Avocado. Keck herausragende Spinatblättchen dienen in Za'atar gerösteten Sonnenblumenkernen als grüne Liegewiese. Hach, kann das Leben nicht immer so einfach sein?

- 4 Karotten
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

Energie 1000kcal, Fett 77.5g,
Kohlenhydrate 49.3g, Eiweiß 20.9g

Den **Knoblauch** aus der Schale pressen, dann mit 4EL veganer Mayonnaise und 2TL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren und mit Pfeffer abschmecken. Den **Salat** auf Teller verteilen und die **Ofenkarotten** sowie die **Falafeln** darauf anrichten. Mit der **Mayonnaise** beträufeln, mit den **Sonnenblumenkernen** bestreuen und servieren.