



Falafeln-x2-Bowl mit Vollkornpitachips

mit cremigem Joghurt und Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Falafeln im Brot kennen wir wahrscheinlich alle, aber wir haben uns gedacht, als Bowl-Gericht machen die leckeren Bällchen bestimmt eine ebenso gute Figur. Zusammen mit cremigem Joghurt mit Knoblauchnote, raffiniert gewürzten Karotten und frischer Tomate kann auch nichts schiefgehen. Nur gut, dass hier gleich die doppelte Menge der köstlichen Teilchen kommt. Knusprige Pitachips komplettieren den Genuss. Guten Appetit!

- 1 Karotte
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

3

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

- Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 1209kcal, Fett 56.1g,
Kohlenhydrate 123.3g, Eiweiß 38.2g



4. Falafeln braten

2. Pita backen

5. Tomaten schneiden

3. Joghurt würzen

6. Anrichten und servieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(4b7a79268f6ba26c1471d4232fffa85a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87d978583253c9bde1db2d6dfafe8de0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f35e6978c00a4669a23800ac9bf47246_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**