

# Falafeldürüm lakto

von Sofie Keller

Mengen für 1 Personen

Tags: Vegetarisch, Laktosefrei

Gewürze: Chillipulver, Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer

* 1.5 g Petersilie, frische	
1.0 ml Olivenöl	
* 0.901 g Knoblauchzehen	
40 g Nature Joghurt	Laktosefreier Joghurt stattdessen
0.1 g Paprika	Chilipulver besser geeignet
* 0.4 g Kreuzkümmel	
0.1 Prise Salz	
60 g Falafel	
0.00 kg rote Zwiebel	
30 g Rotkabis	1 Kopf
* 45 g Gurken	
30 g Eisbergsalat	1 Kopf
0.2 Stück Pepperoni	
40 g Tomaten	
1.0 Stück türkisches Fladenbrot	

\* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

1. Ofen vorheizen nach Packungsbeilage
2. Joghurtsaucen anrühren: Knoblauchsauce oder Kräutersauce und Chilisauce. Laktosefreier Joghurt verwenden.
3. Frisches Gemüse schnippeln
4. Falafel und Fladen im Ofen vorheizen
5. Mise en Place zum Anrichten vorbereiten
6. Assemble und en Guete -> in Folie zum Mitnehmen verpacken