



PROTANEO HACK - EINFACH GUT

Falafeln mit Protaneo Gehacktem

Falafeln mit Protaneo Gehacktem



Zutaten (4 Pers.)

125 g	Protaneo Hack *
40 g	Kichererbsenmehl
170 ml	Wasser heiss
1	Zwiebel gehackt
1	Knoblauchzehe gehackt
1 Prise	Backpulver
5 Zweige	Koriander und Petersilie, gehackt
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika und Piment

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten außer Petersilie und Koriander mischen.
- 2 Die Hälfte der Masse kurz mixen und dann erneut unter die restliche Masse rühren. Petersilie und Koriander dazugeben.
- 3 Würzen und dann mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- 4 Kugeln formen und in einer Pfanne, die zuvor mit etwas Rapsöl erhitzt wurde, braten.

ECO-SCORE beelong.ch



* Die ECO-SCORE® Skala und die IP-SUISSE Zertifizierung sind nur an das Produkt «Protaneo Hack» vergeben.



protaneo