

# FRISCHE FALAFEL BOWL



VEGAN



VEGETARISCH

Ob mit Salat, Fladenbrot, eingelegtem Gemüse, Joghurt- oder Hummus-Dip – mit unserer Trockenmischung für Falafel sind die kleinen Bällchen im Handumdrehen fertig. Eric von [@mytypeofhealth](#) hat eine leckere Falafel Bowl kreiert, die in selbstgemachten Tortilla-Schälchen serviert wird.



Schwierigkeitsgrad  
Einfach



Arbeitszeit  
30 Minuten



Anlass  
Hauptgericht



## Zutaten für 2 Bowls:

- 2 Tortillas
- 200 g Gurke
- 100 g Tomaten
- 80 g Mais
- 200 g biozentrale Falafel
- 150 g ungesüßter Soja-Joghurt
- 2 TL biozentrale Erdnussmus Crunchy
- 1 EL biozentrale Natives Olivenöl Extra
- Gewürze nach Wahl

## Optionale Zutaten

- Cashewkerne

## Zubereitung

1. Die Falafel nach Packungsangaben formen, in etwas Olivenöl rollen und bei 175 °C 20 Minuten im Backofen garen.
2. Die Tortilla in eine Schale legen, so dass sie selbst eine Schale formen. Diese ebenfalls mit in den Ofen geben und erst wieder herausholen, wenn sie eine leicht braune Farbe bekommen haben. (Vorsicht, sehr heiß!) ☒ Die Tortilla-Schalen abkühlen lassen. Die Tortilla-Schalen abkühlen lassen.
3. Die Tortilla-Schalen mit Gemüse deiner Wahl füllen, z. B. mit Tomate, Gurke und Mais.
4. Soja-Joghurt, Erdnussmus und Gewürze zu einem Dressing verrühren und über das Gemüse geben. ☒
5. Zum Schluss die warmen Falafel in die Bowl geben und optional mit einigen Cashewkernen bestreuen. Guten Appetit!

**WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!**

[www.biozentrale.de](http://www.biozentrale.de)

Seite 1 / 1