



Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 6 Personen

Smashed Falafel Cups

Smashed Falafel Cups

1 Packung Rinatura Falafel Italian Style Tomate-Basilikum
Bio

1 Glas Rinatura Hummus Kichererbse Sesam Bio

1 Gurke

1 kleine Tomate

1 rote Zwiebel

1 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Prise(n) Salz

2 Esslöffel Granatapfelkerne

2 Esslöffel frische Minze oder Petersilie

Etwas Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

1 Muffinform

Smashed Falafel Cups

1.

Falafel Mix mit 190 ml Wasser vermischen und 10 min.
ruhen lassen. Muffinblech einfetten oder mit Förmchen

auslegen. Aus der Falafelmasse 6 Kugeln formen, in die Mulden der Muffinform setzen.

Mit einem kleinen Glas oder Löffel leicht "smashen", also flach drücken, sodass eine Tassenform entsteht.

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Cups ca. 20–25 min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. In der Form leicht abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen.

Gurke, Tomate und Zwiebel sehr fein würfeln. In einer Schüssel mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz mischen. Kräuter fein hacken.

Falafel Cups mit einem Klecks Hummus füllen. Mit Salat-Mischung toppen. Granatapfelkerne und Kräuter drüberstreuen.