



Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Einfacher Falafel Salat

Einfacher Falafel Salat

1 Packung Rinatura Falafel Oriental Style Kichererbse Bio

3 Handvoll Salat

1 Gurke

1 Handvoll Cherrytomaten

1 rote Zwiebel

1 Avocado

Frische Minze und Petersilie (optional)

1 Glas Al Amier Tahina Dressing Chili-Lemon

Etwas Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

1 Handvoll Granatapfelkerne

Einfacher Falafel Salat

1.

Falafel nach Packungsanleitung zubereiten und dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. (Alternativ im Air Fryer zubereiten)

Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen und Gurke und Avocado in Würfel schneiden. Cherrytomaten vierteln,

rote Zwiebel in dünne Halbringe schneiden und Kräuter hacken.

Gemüse und Kräuter in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Falafel und Granatapfelkerne darüber geben und mit dem Dressing beträufeln.