



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Falafel Bagel

Falafel Bagel

1 Packung Rinatura Falafel Oriental Style Kichererbse Bio

4 Bagels nach Wahl (Vollkorn, Sesam, etc.)

120 g Rinatura Hummus Kichererbse Sesam Bio

1 Tomate, in Scheiben geschnitten

0.5 Salatgurke, in dünne Scheiben geschnitten

1 Handvoll Rucola

Nach Belieben Joghurtsauce (optional)

Falafel Bagel

1.

Falafel nach Packungsanleitung zubereiten und dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Bagels aufschneiden und toasten.

Auf vier Bagelhälften eine großzügige Menge Hummus verteilen. Darauf einige Scheiben Tomate, Gurke und Salatblätter legen. Die gebratenen Falafel darauf platzieren. Wenn gewünscht, Joghurtsauce darüber verteilen.

Die obere Bagelhälfte aufsetzen und die Falafel Bagel
sofort genießen!