



Falafler

Vi serverer falafler til frokost sammen med gulerodsråkost.

6 personer

Ingredienser

1 dåse kikærter
125 g løg (1 mellem)
1 fed hvidløg
1 dl persille
1 tsk stødt spidskommen
1 tsk stødt koriander
½ tsk salt
1/4 tsk peber
1 stort æg
25 g rasp
rapsolie

Fremgangsmåde

Hæld vandet fra kikærterne. Skyl dem i rent vand og lad vandet dryppe godt af så de ikke er våde.

Blend kikærter, løg, hvidløg og persille rigtig godt i en foodprocesser.

Tilsæt spidskommen, stødt koriander, salt og peber.

Bland æg og rasp i.

Dyp en lille ske i olie og form falaflerne. Læg dem på bagepapir.

Bag falaflerne i ca. 20-30 minutter ved 200 °C. varmluft

Tip!

Falafler er et godt alternativ til kød, hvis du ønsker at spise et kødfrit måltid. Er fryseegnet



Opskrift: Falafler

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (83 g)
Energi	3488 kJ	696 kJ	581 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	40,9 g	8,16 g	6,81 g
Mættede fedtsyrer	4,1 g	0,82 g	0,68 g
Monoumættede fedtsyrer	18,8 g	3,75 g	3,13 g
Polyumættede fedtsyrer	12,8 g	2,56 g	2,13 g
Kulhydrat, tilgængelig	71,9 g	14,4 g	12 g
Sukkerarter	18,8 g	3,76 g	3,14 g
Kostfibre	20,1 g	4,01 g	3,35 g
Protein	30,6 g	6,11 g	5,1 g
Salt, NaCl	3,64 g	0,73 g	0,61 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g