




falafel wrap.

falafel wrap.



ZUTATEN

- 1 Falafelmix **bubenlohe.**
- Wraps (z.B. Weizentortillas)
- 1 Hummus
- 1 Karotte
- 5 Cherrytomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Radieschen
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie)
- Etwas Schmand

ZUBEREITUNG

1. Falafelmix nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Karotte in feine Streifen schneiden, Cherrytomaten vierteln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Wraps kurz in einer Pfanne erwärmen, damit sie weich und gut rollbar sind.
4. Den Wrap großzügig mit Hummus bestreichen (s. Rezept: Feta-Hummus / Rote-Bete-Hummus).
5. Das vorbereitete Gemüse nach Belieben darauf verteilen.
6. Die angebratenen Falafel darauflegen.
7. Auf die Falafel noch etwas Schmand geben und mit frischen Kräutern toppen.
8. Den Wrap fest einrollen, dabei die Seiten leicht einklappen.