

Süßkartoffel-Falafel mit Kräuterjoghurt und Vollkornbrot



Zutaten:

- 150 g Kichererbsen
- 150 g Süßkartoffel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Petersilie
- 1-2 EL Rapsöl
- Jod-Salz & Pfeffer
- 100 g Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL frische Kräuter
- 1 Vollkornbrot
- 1 Handvoll Rucola



2 Portionen



ca. 40 Minuten

Zubereitung:



- 1) Süßkartoffel schälen und kochen.
- 2) Kichererbsen aus der Dose gründlich unter fließend Wasser abspülen.
- 3) Kichererbsen, Süßkartoffel, Gewürze und Haferflocken pürieren und zu Bällchen formen.
- 4) Joghurt mit Zitronensaft und Kräutern verrühren.
- 5) Die Bällchen mit Rapsöl in einer Pfanne braten und auf dem Salat mit Vollkornbrot und Joghurtdip servieren.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Süßkartoffel-Falafel mit Kräuterjoghurt und Vollkornbrot



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	494 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	12,9 g 2,1 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	75,6 g 9,6 g
Protein	17 g
Ballaststoffe	13,8 g

