

INGREDIËNTEN 4 PORTIES 20 MIN GEMAKKELIJK

2 pakken Garden Gourmet vegan Falafel
200g rucola / groene eikenbladsla
4 mini-komkommers
1/4 rode kool
200 g geraspte wortelen
100g veganistische feta
knoflooksaus
200 gram houmous
4 XL pita's

Dit vegan recept van pita's gevuld met groenten, hummus en onze Falafel is een perfecte toevoeging voor een zomerse picknick!

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING**1. Bak de Falafel**

Bak de Falafel volgens de op de verpakking aangegeven bereidingswijze.

2. Rooster de pita's

Grill de pita's 2 minuten per kant of tot ze goed warm zijn.

3. Bereid je groenten voor

Snijd de komkommers in plakjes, rasp de wortels en hak de rode ui fijn

4. Verzamel groenten in de pita's

Combineer de pitabroodjes met de rucola, komkommers, kool, wortelen en feta.

5. Voeg hummus en falafels toe

Voeg een flinke lepel hummus toe aan de pita en leg de Falafel erop.

6. Laatste hand aan de pita's

Werk af met wat romige vegan knoflookmayonaise en bind je falafelbroodjes vast met het touwtje om hun vorm te behouden!

**CHECK VOOR MEER RECEPTEN
GARDENGOURMET.NL**