

Falafler med bulgur, kikærtesalat, gulerødder & hu

TILBEREDNING

Koldt: Hummus, gulerødder & kikærtes:

Kom falafler på bageplade.

Varm i 25-30 min. v. 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	531kJ / 126kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,9g
Salt	0,79g

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

INDEHOLDER

Grøntsager (43% kikærter, 26% løg), **HVEDEMELE**, rapsolie, vand, brodkrummer, rismel, krydderier, hvidløgspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), 75% kogte kikærter, 9,5% tahini, (**SESAM**frepasta), vand, salt, hvidløgsulver, surhedsregulerendemiddel (E330), konservering (E202), Gulerod, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(17%), peberfrugt, Semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, Surhedsregulerendemiddel: E330, peberfrugt, tomat, løg, forårslæg, coriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiekstrakt, solsikkeolie