

# UBORKÁBA TEKERT VEGÁN FALAFEL NYÁRSÁK

## ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet Falafel

1 kis vöröshagyma

1 db kígyóuborka

2 ág menta

2 evőkanál vörösborecet

1 tk cukor

2 evőkanál vegán termék,  
joghurtalternatíva

 2 ADAG

 10 PERC

 KÖNNYŰ

A ropogós vegán falafel találkozása a frissítő uborkával. Ízletes harapnivaló, tökéletes gyors vacsorákhoz vagy délutáni nassoláshoz is.

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

### 1. KÉSZÍTSÜK ELŐ A ZÖLDSÉGEKET

Hámozzuk meg és szeleteljük karikákra a hagymát. Forraljuk fel a vörösborecetet a cukorral, és öntsük a hagymakarikákra. Az uborkából hámozóval vágjunk hosszabb csíkokat.

### 2. SÜSSÜK MEG A FALAFELT ÉS TÁLALJUK!

A Garden Gourmet Falafeleket a csomagoláson található utasítás szerint megsütjük, majd az uborkaszalagokat köréjük csavarjuk, és a lilahagymával díszítjük. Finomra vágott mentával elkevert vegán termékkel, joghurtalternatívával tálaljuk.

**TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A  
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK  
OLDALRA!**