

Falafel Wrap



Zutaten

Weizentortillas

Tomaten

Salatgurke

Petersilie

Frühlingszwiebel

Romanasalat

Hummus

Falafelmischung

1 Portion

1

2

1/8

1/2 Bund

1/2

1/2 Handvoll

2 EL

1/2

2 Portionen

2

4

1/4

1 Bund

1

1 Handvoll

4 EL

1

Zum Würzen



Pfeffer



Salz

Zur Hand



Olivenöl



Wasser

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien

453 kcal

Eiweiß

15,2 g

Kohlenhydrate

58,2 g

Fett

16,3 g

Zubereitung

1. Tomaten und Gurke würfeln, Petersilie hacken, Zwiebel fein schneiden und alles vermischen, Olivenöl hinzu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Falafelmischung nach Anleitung zubereiten, mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen und in heißem Olivenöl bei mittlerer Temperatur knusprig braten.
3. Wrap nach Anleitung erwärmen, dann mit Hummus bestreichen.
4. Salat und Tomaten-Gurken-Mischung darauf verteilen.
5. 3-4 Falafelbällchen auf einem Wrap platzieren.
6. Wrap an der Unterseite umklappen, anschließend die beiden Seiten umschlagen.