

## INGREDIENSER

1 pack Hälsans Kök Falafel  
140 g rödbetor  
1 avokado  
1 tsk svarta sesamfrön  
200 g edamamebönor  
4 nävar lammsallad  
10 g vegansk ost  
4 matskedar vegansk yoghurt  
några rädisor  
2 msk pistagenötter  
1 kopp spiskummin  
½ tsk vitlökpulver  
1 tsk citronskal  
1 st citronsaft  
peppar och salt  
1 lime (saft och skal)  
Några kvistar koriander  
2 matskedar mandel



2 PORTIONER



16 MIN



LÄTT

Ett recept fullt av smaker, grönsaker och färger! Perfekt för en utsökt lunch, gjord på våra veganska Hälsans Kök falafel.

## TILLAGNING

**1. För rödbetsmusen**

Lägg alla ingredienser för rödbethummus i en mixer (betor, vegansk yoghurt, citronsaft) och mixa tills du får en slät konsistens.

**2. Falafelberedning**

Stek falafel 6-8 min i en panna.

**4. Presentation av skivan**

Fördela lammsallad, hummus, rädisor, pistagenötter, mandel, sojabönor och avokado på tallrikarna. Avsluta med falafel, svarta sesamfrön och yoghurtsås

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE**