

## INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök Falafel  
200g rucola / grön ekbladssallad  
4 minigurkor  
1/4 rödkål  
200 g rivna morötter  
100 g vegansk fetaost  
vitlöksås  
200 g hummus  
4 XL pitabröd



Det här veganska receptet av pitabröd fyllda med grönsaker, hummus och Hälsans Köks Falafels är bättre för en solig picknick!

## TILLAGNING

### 1. Koka falafel

Tillaga Hälsans Köks Falafel enligt metoden som visas på förpackningen.

### 2. Rosta pitabröden

Grilla pitabröden i 2 minuter per sida eller tills de är genomvärmade.

### 3. Förbered dina grönsaker

Skär gurkorna i skivor, riv morötterna och hacka rödlöken fint

### 4. Sätt ihop grönsaker i pitaborna

Sätt ihop pitabröden med rucola, gurka, kål, morötter och fetaost.

### 5. Tillsätt hummus och falafel

Skeda en god klick hummus tillsammans med 6 falafelbollar

### 6. Sista handen på pitorna

Avsluta med lite krämig vegansk vitlöksmajono och använd snöret och bind ihop dina falafelrullar för att behålla formen!

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