

# FALAFEL WRAP



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 70g Haferflocken
- 60g Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen (ca. 530g)
- 1 1/2 TL Kreuzkümmel
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Sesam
- 250g Sojajoghurt (oder anderer Joghurt deiner Wahl)
- 3 EL Tahin
- 2 EL Zitronensaft
- 100g Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 1/4 Gurke
- 1 Tomate
- 4 Vollkorn Tortillas

## ZUBEREITUNG

- Die Haferflocken in einer Küchenmaschine / Mixer zu feinem Mehl mahlen.
- Die Petersilie waschen und hacken. Den Knoblauch auch klein hacken.
- Die Kichererbsen aus der Dose gießen, gut abspülen und zu dem Hafermehl geben.
- Petersilie, Knoblauch, 2 TL Salz, Kreuzkümmel und 1 EL Olivenöl hinzufügen und in dem Mixer zu einer Masse pürieren. Eventuell ist es notwendig ein wenig Wasser hinzuzufügen 10 Minuten ziehen lassen.
- Backofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vor.
- 12 Falafel formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die Bällchen mit 1 EL Olivenöl bestreichen und den Sesam drüber streuen. In den Ofen schieben und für ca. 15 Minuten backen. Wenden, die andere Seite nochmals mit Öl bestreichen und für weitere 15 Minuten backen.
- Joghurt, Tahin und Zitronensaft verrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Den Rucola und die Tomate waschen. Zwiebeln in Ringe, Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden.
- Die Tortillas kurz in einer Pfanne von beiden Seiten erwärmen. Dann mit der Soße, den Falafel, der Gurke, der Tomate, Zwiebeln und Rucola belegen.
- Den Wrap einrollen & genießen.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien: 640 kcal  
Kohlenhydrate: 88,3 g  
Fett: 24,2 g  
Eiweiß: 24,2 g