



## Hausgemachte Falafel Bio

### Zutaten

- 1 cube MAGGI Gemüse Bouillon Bio
- 250 g Kichererbsen (Kichererbsen, Bengal-Gramm), reife Samen, eingemachte, abgetropfte Feststoffe
- 30 g Petersilie (frisch)
- 100 g Zwiebeln, roh
- 20 g Samen, Sesamsamen, ganz, getrocknet
- 2 g Treibmittel, Backpulver
- 100 g Öl, Mais und Raps

### Zubereitung

1. Die Kichererbsen am Vortag in kaltem Wasser einweichen. Die Kichererbsen gut abtropfen lassen und dann gründlich trocknen. Zwiebel und Petersilie klein hacken.
2. Die Kichererbsen in einen Mixer geben und pürieren, bis eine leicht klebrige Paste entsteht.
3. Den zerbröckelten Bio Bouillon Würfel und das Backpulver hinzufügen. Die Petersilie, die Zwiebel, die gerösteten Sesamsamen dazugeben.
4. 2 cm grosse Kugeln formen und die Falafel einzeln in das heisse Öl tauchen, bis sie goldbraun sind.
5. Auf saugfähigem Papier auskühlen lassen.

### Nährwerte an

Les glucides	17.11 G
Énergie	263.88 kcal
Les graisses	20.45 G
Protéine	4.25 G

25 Minutes  
6 Menschen