



Falafels maison Bio

Ingrédients

- Würfel MAGGI Bouillon de Légumes Bio
- g Pois chiches (haricots garbanzo, gramme de Bengale), graines mûres, en conserve, solides égouttés
- g Persil (frais
- g Oignons
- g Graines, graines de sésame, entières, séchées
- g Levain, bicarbonate de soude
- g Huile, maïs et canola

Préparation

1. Mettez à tremper les pois chiches la veille dans de l'eau froide. Bien égouttez les pois chiches puis les essuyer parfaitement. Epluchez et hachez l'oignon et le persil.
2. Mettez les pois chiches dans un mixeur et mixez par petits coups pour obtenir une pâte légèrement collante.
3. Ajoutez le bouillon émietté et le bicarbonate. Ajoutez le persil plat et l'oignon. Ajoutez les graines de sésame grillées.
4. Formez des boules de 2 cm et plongez les falafels un par un dans l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Laissez refroidir sur un papier absorbant.

Kohlenhydrate	17.11 g
Energie	263.88 kcal
Fette	20.45 g
Protein	4.25 g

🕒 25

👤 6 personnes