

ChiliLabbets Falaflar



250 gram torkade kikärter

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

200 gram blomkål

2 teskedar havssalt

Svartpeppar

1 tesked bakpulver

2 matskedar vatten

Ev maizena

Chipotle-chili

*Lägg kikärtorna i blöt dagen innan
du ska göra dina Falaflar.*

*Mixa ihop kikärter, råa grönsaker,
salt, peppar och bakpulver.*

*Blanda i vatten och eventuellt
maizena om smeten blir för lös.*

Krydda med din favoritchili!

*Ett förslag är Chipotle-chili. Använd
gärna torkad hel Chipotle som fått
ligga i blöt och mjukna. Mixa ner
den uppblötta chilin i smeten -
använd mängd för önskad styrka.*

*Friterar dina Falaflar i olja cirka 4
minuter. De flyter upp och får en
vacker brun färg när de är klara.*