

SLOŽENÍ

🍴 4 PORCE

🕒 20 MIN

👤 SNADNÝ

380 gramy Garden Gourmet Falafel

200 gramy rukola

4 mini okurky

130 gramy Červené zelí

200 g strouhané mrkve

100 g veganské fety

česneková omáčka

200 g hummusu

4 XL pita

Tento veganský recept pita plněný zeleninou, hummusem a Garden Gourmet Falafel je nejlepší na slunečný piknik!

PŘÍPRAVA**1. Připravte falafel**

Falafel Garden Gourmet připravte způsobem uvedeným na obalu.

2. Pita chleba

Pita chleby opékejte 2 minuty z každé strany nebo dokud se neprohřejí.

3. Připravte si zeleninu

Okurky nakrájíme na plátky, mrkev nastroháme a červenou cibuli nakrájíme nadrobno

4. Rozložte zeleninu v pitas

Do pita chlebů vložte rukolu, okurky, zelí, mrkev a veganskou fetu.

5. Přidejte hummus a falafels

Přidejte do chlebu pořádnou porci hummusu doplněnou 6 kuličkami falafelu

6. Poslední úpravy a máte hotovo

Dokončete krémovou veganskou česnekovou omáčkou a pomocí provázku svažte rolky pita chlebu s falafelem, aby si zachovaly svůj tvar!

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**