

Falafel casero

Falafel casero con salsa de yogur, una receta fácil, nutritiva y deliciosa



INGREDIENTES

- 300 g de garbanzos.
- 120 g de cebolla.
- 100 g de harina.
- 1 diente de ajo.
- Especias al gusto.
- 1 cda. de **FermentActiv Greens**.

PREPARACIÓN

1. Pon los garbanzos en remojo durante 24 horas.
2. Tritúralos con una cucharada de FermentActivGreens, un diente de ajo, cebolla, cilantro, perejil y comino molido.
3. Añade harina, salpimienta al gusto y tritura hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Deja reposar la mezcla en la nevera 30 minutos.



5. Coge pequeñas porciones y dales forma de bola o de minihamburguesa.
6. Precalienta el horno a 200°C, pincela los falafel con aceite y hornéalos 15 minutos por un lado y 15 minutos por el otro.
7. Solo tienes que servirlo: ¡la salsa de yogour será su acompañante ideal!



LA REVOLUCIÓN ESTÁ EN LA FERMENTACIÓN

descubre nuestros
alimentos funcionales en
suravitasan.com