



Falafel mix

La vie est belle presenteert speciaal voor de feestdagen de Falafel mix, een partybox met drie smakelijke falafel varianten. Onze huis-chef Lieven Deraeve maakt gebruik van originele peulvruchten in een verrassende combinatie met andere heerlijke ingrediënten voor de creatie van deze smaakbommetjes.

Onze suggestie

° Falafel 'Oh so original'

- Samenstelling: Tuinkruiden, traditionele specerijen en verse kikkererwten
- Dipsaus: Yoghurt op zijn Libanees

Meng één soeplepel mayonaise, één soeplepel yoghurt, één koffielepel tahini en één koffielepel ras el hanout, en breng op smaak met wat zout.

° Falafel 'Deep purple'

- Samenstelling: Bruine bonen, rode biet en dadels met een Oosters aroma en een warme, zoete, licht pikante smaak
- Dipsaus: Indische dip

Meng één koffielepel pindakaas met één eetlepel yoghurt, één eetlepel kokosmelk, één eetlepel mayonaise, één koffielepel curry madras en één halve teen geplette knoflook. Kruid af met zout en - voor de liefhebbers - met wat sambal.

<o:p></o:p>

° Falafel 'French kiss'

- Samenstelling: Gemarineerde tomaatjes, Puy linzen en verse peterselie
- Dipsaus: Yoghurtsaus met olijven

Meng één lepel mayonaise met één lepel yoghurt, één lepel olijven tappenade, smaak af met zout en zwarte peper.

Ingrediënten:

Water (16%) - Verse ui* (11%) - Rode biet* - Bruine bonen* - Gemarineerde tomaten* (Water - Gedroogde tomaten* - Zonnebloemolie* - Citroensap* - Look* - Maïsstroop* - Zeezout - Oregano*) - Kikkererwten* - Tuinerwten* - Puy linzen* - Verse peterselie* - Gedroogde dadels* - Zonnebloemolie* - Wit SESAMZAAD* - Boekweitvlokken* - Look* - Rode wijnazijn* (Druiven* - Water) - Zeezout - Verse koriander* - Maïszetmeel* - Rode biet poeder* - Komijn* - Karwijzaad* - Korianderzaad* - Dille* - Zwarte peper* - Cayennepeper*

* Ingrediënt van biologische oorsprong

Samenstelling Falafel mix per 100g

| | | | | | |
|------------------|---------|-------------|-------|-------------------|-------|
| Energie | -- Kcal | Linolzuur | -- g | Retinol (A) | -- µg |
| Eiwit | -- g | Cholesterol | -- mg | Thiamine (B1) | -- mg |
| Koolhydraten | -- g | -- | -- | Riboflavine (B2) | -- mg |
| Suikers | -- g | Water | -- g | Cobalamine (B12) | -- µg |
| Zetmeel | -- g | Zout | -- g | Ascorbinezuur (C) | -- mg |
| -- | -- | Natrium | -- mg | Calciferol (D) | -- µg |
| Voedingsvezels | -- g | Kalium | -- mg | -- | -- |
| -- | -- | Calcium | -- mg | -- | -- |
| Vet | -- g | Fosfor | -- mg | -- | -- |
| Verzadigd vet | -- g | IJzer | -- mg | -- | -- |
| Mono-onverzadigd | -- g | Magnesium | -- mg | -- | -- |
| Poly-onverzadigd | -- g | Zink | -- mg | -- | -- |
| Omega-3-vetzuren | -- g | Seleen | -- µg | -- | -- |
| Omega-6-vetzuren | -- g | Koper | -- mg | -- | -- |
| Transvetzuren | -- g | -- | -- | -- | -- |



Samenstelling Falafel mix per portie

| | | | | | |
|------------------|---------|-------------|-------|-------------------|-------|
| Energie | -- Kcal | Linolzuur | -- g | Retinol (A) | -- µg |
| Eiwit | -- g | Cholesterol | -- mg | Thiamine (B1) | -- mg |
| Koolhydraten | -- g | -- | -- | Riboflavine (B2) | -- mg |
| Suikers | -- g | Water | -- g | Cobalamine (B12) | -- µg |
| Zetmeel | -- g | Zout | -- g | Ascorbinezuur (C) | -- mg |
| -- | -- | Natrium | -- mg | Calciferol (D) | -- µg |
| Voedingsvezels | -- g | Kalium | -- mg | -- | -- |
| -- | -- | Calcium | -- mg | -- | -- |
| Vet | -- g | Fosfor | -- mg | -- | -- |
| Verzadigd vet | -- g | IJzer | -- mg | -- | -- |
| Mono-onverzadigd | -- g | Magnesium | -- mg | -- | -- |
| Poly-onverzadigd | -- g | Zink | -- mg | -- | -- |
| Omega-3-vetzuren | -- g | Seleen | -- µg | -- | -- |
| Omega-6-vetzuren | -- g | Koper | -- mg | -- | -- |
| Transvetzuren | -- g | -- | -- | -- | -- |

Allergenen

| | | | | | | | | | |
|--------------|----|-----------|----|----------------|---|----------------|----|------------|----|
| gluten | B | Vis | -- | Melk | B | Mosterd | B | Lupine | -- |
| schaaldieren | -- | Aardnoten | -- | Schaalvruchten | B | Sesamzaad | A | Weekdieren | -- |
| Ei | B | Soja | B | Selder | B | Zwavel sulfiet | -- | | -- |

A = Aanwezig

B = Kruisbesmetting mogelijk

- = Afwezig

Allergenen-info: Dit product wordt geproduceerd in een bedrijf waar ook ei en melk worden verwerkt.