



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: Yoghurtsaus met olijven

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

<o:p></o:p>

° Falafel 'French kiss'

- Samenstelling: Gemarineerde tomaatjes, Puy linzen en verse peterselie
- Dipsaus: Indische dip

Eén koffielepel pindakaas, één soeplepel yoghurt, één soeplepel kokosmelk, één soeplepel mayonaise, 1 koffielepel currymadras en een halve teen geplette knoflook, kruid af met zout en - voor de liefhebbers - met wat sambal

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	128,44 Kcal	Linolzuur	2,15 g	Retinol (A)	68,19 µg
Eiwit	6,09 g	Cholesterol	0,0 mg	Thiamine (B1)	0,19 mg
Koolhydraten	14,38 g	--	--	Riboflavine (B2)	0,06 mg
Suikers	4,76 g	Water	56,59 g	Cobalamine (B12)	0,0 µg
Zetmeel	5,62 g	Zout	0,94 g	Ascorbinezuur (C)	15,28 mg
--	--	Natrium	375,67 mg	Calciferol (D)	0,0 µg
Voedingsvezels	7,12 g	Kalium	316,86 mg	--	--
--	--	Calcium	46,95 mg	--	--
Vet	4,07 g	Fosfor	122,53 mg	--	--
Verzadigd vet	0,5 g	IJzer	2,34 mg	--	--
Mono-onverzadigd	1,15 g	Magnesium	39,6 mg	--	--
Poly-onverzadigd	2,27 g	Zink	0,76 mg	--	--
Omega-3-vetzuren	0,01 g	Seleen	0,76 µg	--	--
Omega-6-vetzuren	1,93 g	Koper	0,23 mg	--	--
Transvetzuren	0,0 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	Zwavelstufiet	--		--

A = Aanwezig

B = Kruisbesmetting mogelijk

- = Afwezig

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