



Falafel 'Oh so original'

Deze vegetarische falafel bewijst dat origineel allesbehalve ouderwets hoeft te zijn. Met zijn sappige basis van kikkererwtjes, verse tuinkruiden en traditionele specerijen staat de 'Oh so original' garant voor een explosie van smaak. De falafel is een creatie van La vie est belle huis-chef Lieven Deraeve. Hij ontwikkelde drie falafel varianten op basis van originele peulvruchten in een verrassende combinatie met andere heerlijke ingrediënten.

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.

Ingrediënten:

Kikkererwten* (24%) - Tuinerwten* (24%) - Water - Verse ui* - Verse peterselie* - Wit SESAMZAAD* - Zonnebloemolie* - Verse koriander* - Look* - Boekweitvlokken* - Zeezout - Komijn* - Dille* - Korianderzaad* - Karwijzaad* - Cayennepeper*

* Ingrediënt van biologische oorsprong

Samenstelling Falafel 'Oh so original' per 100g

Energie	--	Kcal	Linolzuur	3,28	g	Retinol (A)	71,39	µg
Eiwit	8,21	g	Cholesterol	0	mg	Thiamine (B1)	0,34	mg
Koolhydraten	15,64	g	--	--		Riboflavine (B2)	0,08	mg
Suikers	2,51	g	Water	56,23	g	Cobalamine (B12)	0	µg
Zetmeel	12,74	g	Zout	0,89	g	Ascorbinezuur (C)	18,07	mg
--	--		Natrium	354,02	mg	Calciferol (D)	0	µg
Voedingsvezels	8,08	g	Kalium	417,87	mg	--	--	
--	--		Calcium	93,91	mg	--	--	
Vet	6,41	g	Fosfor	180,46	mg	--	--	
Verzadigd vet	0,83	g	IJzer	3,38	mg	--	--	
Mono-onverzadigd	2,05	g	Magnesium	60,13	mg	--	--	
Poly-onverzadigd	3,34	g	Zink	1,4	mg	--	--	
Omega-3-vetzuren	0,02	g	Seleen	1,43	µg	--	--	
Omega-6-vetzuren	2,61	g	Koper	0,37	mg	--	--	
Transvetzuren	0	g	--	--		--	--	



Samenstelling Falafel 'Oh so original' 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	--	Vis	--	Melk	--	Mosterd	--	Lupine	--
schaaldieren	--	Aardnoten	--	Schaalvruchten	--	Sesamzaad	--	Weekdieren	--
Ei	--	Soja	--	Selder	--	Zwavelstufiet	--		--

A = Aanwezig

B = Kruisbesmetting mogelijk

- = Afwezig

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