

FALAFEL

- Kichererbsen aus der Dose abseihen, abspülen und pürieren
- 1 Zwiebel und 2 Zehen Knoblauch fein hacken
- 9 EL Mehl (z. B.: Kichererbsenmehl) dazufügen
- eventuell 1TL Backpulver beimengen
- Petersilie, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer zum Würzen
- Zutaten gut vermischen, bei Bedarf etwas Wasser dazugeben, walnussgroße Bällchen formen
- Öl zum Frittieren
- Ca. 5 min ausbacken und auf ein Küchentuch zum Abtropfen legen
- Mit Dip servieren (z.B.: Hummus)



HUMMUS

- Kichererbsen aus dem Glas abseihen, Flüssigkeit aufbewahren, Hülsenfrüchte abspülen
- 1 – 2 EL Sesampaste oder Erdnusspaste
- Saft von 2 BIO-Zitronen begeben
- 2 - 3 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 1 kl. Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel zum Würzen
- Zutaten fein pürieren, sodass eine cremige Konsistenz entsteht, nach und nach die abgeseigte Kichererbsenflüssigkeit dazugeben
- Mit Fladenbrot/Weißbrot und Gemüsesticks servieren



HALWA TAMR

Süße Dattelbissen

- Pistazien oder Mandeln fein hacken
- Datteln (und andere Trockenfrüchte) klein schneiden
- Zimt zum Würzen
- Kugeln formen
- Staubzucker, geriebene Mandeln oder Kokosflocken zum Wälzen

