

# Falafel vegan, 1000 g

Unsere veganen Falafel-Taler werden nur aus besten Zutaten hergestellt. Hauptsächlich bestehen unsere Falafel aus feinem Kichererbsenmehl, das fein gemahlen ist und sich deshalb hervorragend verarbeiten lässt. Orientalische Gewürze und feine Petersilie verleihen unseren veganen Falafeln ihren morgenländischen Geschmack.

## Kichererbsen - Energielieferant bei veganer Ernährung

Da unsere veganen Falafel überwiegend aus Kichererbsenmehl bestehen, bilden Kichererbsen natürlich die Grundlage unseres Gaumenschmauses. Sie sind besonders nahrhaft und machen aus den gold-braunen Falafeln einen hervorragenden Energielieferanten. Besonders bei einer überwiegend pflanzlichen Ernährung, dienen sie als optimale Ergänzung im Ernährungsplan.

## Wie bereitet man vegane Falafel richtig zu?

Die Zubereitung unserer Falafel aus Kichererbsen ist sehr einfach und schnell. Richtig knusprig werden die Falafel im Backofen, in der Fritteuse oder beim Braten in der Pfanne. Wenn es besonders schnell gehen soll, können Sie unsere Falafel auch in der Mikrowelle erhitzen.

Backofen: 180°C ca. 8 min. (TK ca. 15 min.) Für ein saftiges Backergebnis, die Falafel mit etwas Öl einpinseln.

Mikrowelle: 600W ca. 0,5 bis 1 min. (TK 2 bis 3 min.)

Fritteuse: 180°C ca. 1 bis 2 min (TK ca. 3 bis 4 min.) Nach dem Frittieren 1 min. ruhen lassen.

Pfanne: ca. 3 min. (TK ca. 8 min.)

## So kreieren Sie schmackhafte Falafel-Gerichte

Es gibt diverse vegane Gerichte, in denen unsere Falafel perfekt im Mittelpunkt stehen. Klassischerweise serviert man zu Falafeln verschiedene Dips. [Rezepte für veganen / vegetarischen Dips](#) finden Sie in unserem Blog. Als eine weitere, rein vegane, Kombination zu unseren Falafeln empfehlen wir [Baba Ganoush](#). Eine sehr schmackhafte Auberginen-Creme aus der orientalischen Küche. Das Rezept dazu finden Sie auch in unserem Blog. Grundsätzlich stehen Ihnen mit unseren Falafeln viele Kombinationsmöglichkeiten offen. Insbesondere, weil sie sich sowohl heiß, als auch kalt servieren lassen. Zusammen mit delikatem Hummus aus Kichererbsen und einem wohlschmeckenden Salat entfalten unsere Falafel ihren vollen Geschmack. Als besonders würzige und schmackhafte Beilage, beispielsweise zu einem köstlichen Hähnchen-Curry, tragen unsere veganen Falafel zu einem wahren Geschmackserlebnis bei. Ganz modern können Sie die Falafel auch in einem Döner, Dürüm oder Burger verwenden.

## Kann man Falafel einfrieren?

Falafel lassen sich sehr gut einfrieren. Ihr Geschmack und ihre Konsistenz bleiben dabei erhalten. So können sie über einen längeren Zeitraum problemlos verbraucht werden.

Packungsinhalt: 50 x 20 g

Packungsinhalt: 1000 g

Lagertemperatur: Ungeöffnet bei max. +7°C mindestens haltbar bis

Mindesthaltbarkeit: 21 Tage

Kichererbsenmehl, Rapsöl, Trinkwasser, Semmelbrösel (WEIZENMEHL, Salz, Hefe), Kartoffelstärke, Gewürze, Salz, Backtriebmittel: E500; Palmöl, Säuerungsmittel: E330; Kräuter, Apfelpulver.

Deklarationspflichtige Allergene:

Glutenhaltiges Getreide

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 {unitCode}

Brennwert kj

1724,0 kj

Brennwert kcal	408,0 kcal
Fett	26,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g
Kohlenhydrate	35,0 g
davon Zucker	5,0 g
Salz	2,1 g
Eiweiß	7,0 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
-------------------------	----