

Mini-Falafel Fladen

Mini-Falafel Fladen aus Kichererbsen Mehl

Diese Mini-Falafel Fladen aus Kichererbsen Mehl schmecken richtig gut und sehen super niedlich aus ☺ Die Mischung für den Teig lässt sich super gut vorbereiten und in einem Schraubglas aufbewahren. So kann man einfach eine größere Menge anmischen und hat immer seinen eigenen Falafel-Mix parat. Das Ganze lässt sich übrigens auch super mitnehmen. So musst du auch in deinem Ferienhaus nicht auf leckere Falafel verzichten.

Für die Trockenmischung braucht ihr Kichererbsen Mehl. Bei uns kann man das ganz normal im Supermarkt kaufen, ansonsten habt ihr aber auch in diversen Online-Shops die Möglichkeit, Kichererbsen Mehl zu kaufen. Ansonsten benötigt ihr noch ein paar Gewürze und dann ist der Falafel-Mix auch schon fertig. Anstelle des getrockneten Koriander, könnt ihr natürlich auch frische Kräuter verwenden. Diese dann einfach hacken und später in den angerührten Teig geben. Genauso könnt ihr mit TK-Kräutern verfahren.

Leckerer Mini-Falafel aus selbstgemachtem Falafel-Mix

Für den Falafel-Trockenmix wird das Kichererbsen Mehl zusammen mit allen Gewürzen in eine Schüssel geben und gut verrührt. Dann lauwarmes Wasser dazu geben und mit einem Schneebesen zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Anschließend für etwa 15-20 Minuten quellen lassen. Danach ist der Teig um einiges dicker und bereit zum Ausbacken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig mit zwei Teelöffeln portionsweise in die Pfanne geben und von beiden Seite goldbraun ausbacken. Die Mini-Falafel reichen für etwa vier Personen. Bei uns gab es dazu einen einfachen Joghurt-Dipp mit Kräutern, was super lecker ist.

Hier findet ihr weitere vegetarische Rezept-Ideen zum Ausprobieren & Nachmachen



Dinkel-Joghurt-Brot



Gefüllte Jalapeños



Eingelegter Feta Käse



Fruchtleder



Salat Rezepte

Das Salat Kochbuch mit 125
leckeren Salat Rezepten - Inkl.
Salat Dressing, Vinaigrette,
Salat "To Go" & Bowls

*Als eBook & Taschenbuch
erhältlich!*

[mehr Infos zum Buch](#)