

Wat stop je erin?

- 200 g edamameboontjes, gaar gestoomd of gekookt
- 100 g [gemengde noten](#), gemalen
- 20 g platte peterselie, gehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 20 g [lupinemeel](#)
- 8 g [psylliumvezels](#)
- 50 ml water
- 2 tl komijnzaad, gemalen; snuf cayennepeper; zwarte peper en [Himalayazout](#), naar smaak
- Scheutje [olijfolie](#)
- Voor erbij: groene salade
- Knoflooksaus: 2 el zelfgemaakte mayonaise, 2 el kefir, 1 el citroensap, 1 teentje knoflook, gehakt, zwarte peper en [Himalayazout](#)



Hoe maak je het klaar?

- Mix de boontjes, noten, peterselie, ui en knoflook tot een korrelige massa.
- Voeg lupinemeel, psyllium, specerijen en water toe en mix opnieuw.
- Proef even of je het op smaak vindt; voeg evt. nog iets van de ingrediënten toe.
- Probeer of je er balletjes van kunt maken. Zo niet, voeg dan 2 g extra psyllium en 10 ml water toe.
- Vorm 16 gelijke balletjes van dit mengsel en druk ze iets plat.
- Verwarm de olijfolie in een pan en bak de balletjes aan beide kanten gedurende enkele minuten met de warmtebron middelhoog.
- Maak de knoflooksaus door de ingrediënten te mengen.
- Serveer de falafel bij de salade en geef de knoflooksaus er apart bij.

Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding
- 1 portie Gezonde Groenten
- 1 portie Veilige Vetten
- 1/3 portie Reinigende Vezels



Tip

- Ook lekker bij een Eetlijn Broodje.
- Optioneel: je kunt wat verse koriander in de falafel verwerken.