



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Süßkartoffel-Falafel mit Kartoffspalten, Knabbergemüse und Hummus

ZUTATEN

97% Kartoffeln, 2% Rapsöl, Salz, Zwiebel, Stabilisator: Diphosphate, Raucharoma, Gewürz, Süßkartoffeln (27%), Karotten (19%), Kichererbsen (16%), Zwiebeln, Rapsöl, Reismehl, Aprikosen (enthält **Sulfit**), getrocknete Kartoffeln, Kreuzkümmel, Tomatenmark, Salz, gemahlener Koriander, Knoblauchpüree [Knoblauch, Säureregulator (Zitronensäure)], Zucker, Korianderblätter, Zitronensaftkonzentrat, Paprika, fermentierter Essig, Maismehl, Chili, schwarzer Pfeffer, Zimt, Cayennepfeffer, 75% gekochte Kichererbsen, 9,5% Tahini (**SESAMsamenpaste**), Wasser, Salz, Knoblauchpulver, Säureregulator (E330), Konservierungsmittel (E202), Karotte

Mindestens haltbar bis: 09.06.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C aufbewahren.
Immer auf eine
Temperatur von
75°C erhitzen

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	496 kJ / 118 kcal
Fett	3,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	2,7 g
Protein	3,4 g
Salz	0,84 g

Gericht 1
2 Personen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Hummus & Gemüse
Kartoffeln und Falafel auf ein Backblech
25-30 Min im Ofen bei 180°C erwärmen



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Süßkartoffel-Falafel mit Kartoffspalten, Knabbergemüse und Hummus

ZUTATEN

97% Kartoffeln, 2% Rapsöl, Salz, Zwiebel, Stabilisator: Diphosphate, Raucharoma, Gewürz, Süßkartoffeln (27%), Karotten (19%), Kichererbsen (16%), Zwiebeln, Rapsöl, Reismehl, Aprikosen (enthält **Sulfit**), getrocknete Kartoffeln, Kreuzkümmel, Tomatenmark, Salz, gemahlener Koriander, Knoblauchpüree [Knoblauch, Säureregulator (Zitronensäure)], Zucker, Korianderblätter, Zitronensaftkonzentrat, Paprika, fermentierter Essig, Maismehl, Chili, schwarzer Pfeffer, Zimt, Cayennepfeffer, 75% gekochte Kichererbsen, 9,5% Tahini (**SESAMsamenpaste**), Wasser, Salz, Knoblauchpulver, Säureregulator (E330), Konservierungsmittel (E202), Karotte

Mindestens haltbar bis: 09.06.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C aufbewahren.
Immer auf eine
Temperatur von
75°C erhitzen

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	496 kJ / 118 kcal
Fett	3,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	2,7 g
Protein	3,4 g
Salz	0,84 g

Gericht 1
3 Personen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Hummus & Gemüse
Kartoffeln und Falafel auf ein Backblech
25-30 Min im Ofen bei 180°C erwärmen



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Süßkartoffel-Falafel mit Kartoffspalten, Knabbergemüse und Hummus

ZUTATEN

97% Kartoffeln, 2% Rapsöl, Salz, Zwiebel, Stabilisator: Diphosphate, Raucharoma, Gewürz, Süßkartoffeln (27%), Karotten (19%), Kichererbsen (16%), Zwiebeln, Rapsöl, Reismehl, Aprikosen (enthält **Sulfit**), getrocknete Kartoffeln, Kreuzkümmel, Tomatenmark, Salz, gemahlener Koriander, Knoblauchpüree [Knoblauch, Säureregulator (Zitronensäure)], Zucker, Korianderblätter, Zitronensaftkonzentrat, Paprika, fermentierter Essig, Maismehl, Chili, schwarzer Pfeffer, Zimt, Cayennepfeffer, 75% gekochte Kichererbsen, 9,5% Tahini (**SESAMsamenpaste**), Wasser, Salz, Knoblauchpulver, Säureregulator (E330), Konservierungsmittel (E202), Karotte

Mindestens haltbar bis: 09.06.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C aufbewahren.
Immer auf eine
Temperatur von
75°C erhitzen

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	496 kJ / 118 kcal
Fett	3,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	2,7 g
Protein	3,4 g
Salz	0,84 g

Gericht 1
4 Personen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Hummus & Gemüse
Kartoffeln und Falafel auf ein Backblech
25-30 Min im Ofen bei 180°C erwärmen



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Süßkartoffel-Falafel mit Kartoffspalten, Knabbergemüse und Hummus

ZUTATEN

97% Kartoffeln, 2% Rapsöl, Salz, Zwiebel, Stabilisator: Diphosphate, Raucharoma, Gewürz, Süßkartoffeln (27%), Karotten (19%), Kichererbsen (16%), Zwiebeln, Rapsöl, Reismehl, Aprikosen (enthält **Sulfit**), getrocknete Kartoffeln, Kreuzkümmel, Tomatenmark, Salz, gemahlener Koriander, Knoblauchpüree [Knoblauch, Säureregulator (Zitronensäure)], Zucker, Korianderblätter, Zitronensaftkonzentrat, Paprika, fermentierter Essig, Maismehl, Chili, schwarzer Pfeffer, Zimt, Cayennepfeffer, 75% gekochte Kichererbsen, 9,5% Tahini (**SESAMsamenpaste**), Wasser, Salz, Knoblauchpulver, Säureregulator (E330), Konservierungsmittel (E202), Karotte

Mindestens haltbar bis: 09.06.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C aufbewahren.
Immer auf eine
Temperatur von
75°C erhitzen

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	496 kJ / 118 kcal
Fett	3,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	2,7 g
Protein	3,4 g
Salz	0,84 g

Gericht 1
5 Personen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Hummus & Gemüse
Kartoffeln und Falafel auf ein Backblech
25-30 Min im Ofen bei 180°C erwärmen