

## Falafel met Griekse yoghurt en wortel

### Ingrediënten

2 blikjes kikkererwten  
2 eieren  
2 teentjes knoflook (geperst)  
2 uien  
Olijfolie  
4 eetlepels verse koriander (fijngesneden)  
4 eetlepels verse peterselie (fijngesneden)  
2 theelepels komijnpoeder  
2 theelepels korianderpoeder  
2 eetlepels tarwebloem  
2 flinke eetlepels paneermeel  
Griekse yoghurt  
1 limoen  
500 gram waspeen  
2 rode uien  
8 wraps  
versgemalen peper

### Bereiding

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en fruit er de ui en de knoflook in aan.  
Voeg de uitgelekte kikkererwten toe en fruit even mee.  
Voeg het komijn- en korianderpoeder toe en schep er de verse kruiden door.  
Schep het geheel in de keukenmachine, voeg 1 ei toe en draai kort, het hoeft geen gladde pasta te worden.  
Vorm er balletjes van en laat deze afkoelen in de koelkast.

Haal de balletjes lichtjes door de tarwebloem, vervolgens door losgeklopt ei en als laatste door het paneermeel. Zorg ervoor dat ze rondom helemaal goed bedekt zijn.  
Je kunt de falafels frituren, maar ook bakken in een scheutje olijfolie in de pan. Dit laatste hebben wij gedaan.

Rasp de waspeen op de keukenrasp en maak aan met een beetje limpoensap en -rasp.  
Maak de rode ui schoon en schaaft in dunne ringen.

Verwarm de wraps enkele minuten in de oven, vul met de geschaafde wortel en leg er de falafels op.  
Strooi er nog wat rode ui over en lepel er rijkelijk Griekse yoghurt op die is gekruid met versgemalen peper.

Serveer er een partje limoen bij

**Eetsmakelijk!**

Onze *inspiratie*: [www.emte.nl](http://www.emte.nl)

Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische  
Boerderijwinkel