

## INGREDIËNTEN

2 pakken vegan Falafel  
200g rucola / groene eikenbladsla  
4 mini-komkommers  
1/4 rode kool  
200 g geraspte wortelen  
100g veganistische feta  
knofloksaus  
200 gram houmous  
4 XL pita's



Dit vegan recept van pita's gevuld met groenten, hummus en onze Falafel is een perfecte toevoeging voor een zomerse picknick!

## INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

### 1. Bak de Falafel

Bak de Falafel volgens de op de verpakking aangegeven bereidingswijze.

### 2. Rooster de pita's

Grill de pita's 2 minuten per kant of tot ze goed warm zijn.

### 3. Bereid je groenten voor

Snijd de komkommers in plakjes, rasp de wortelen en hak de rode ui fijn

### 4. Verzamel groenten in de pita's

Combineer de pitabroodjes met de rucola, komkommers, kool, wortelen en feta.

### 5. Voeg hummus en falafels toe

Voeg een flinke lepel hummus toe aan de pita en leg de Falafel erop.

### 6. Laatste hand aan de pita's

Werk af met wat romige vegan knoflookmayonaise en bind je falafelbroodjes vast met het touwtje om hun vorm te behouden!

**CHECK VOOR MEER RECEPTEN [GARDENGOURMET.NL](https://www.gardengourmet.nl)**