

FALAFELS

 3 portions

INGREDIENTS

- 250 grammes de pois chiches secs
- 1 cuillère à soupe bombée of spelt flour [26 g]
- 1 unité moyenne of onion, raw [115 g]

COOKING METHOD

- 1° Faire tremper les pois chiches 12h dans un saladier rempli d'eau
- 2° Mixer les pois chiches avec la farine + 30mL d'eau + l'oignon finement coupé + les épices souhaitées : cumin/curcuma/menthe/ail + sel/poivre
- 3° Former des petites boules
- 4° Cuire 25min à 180° au four

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (130 g)	% DRI
ENERGY	23 kcal	30 kcal	1 %
PROTEIN	14 g	19 g	37 %
CARBOHYDRATE	36 g	47 g	18 %
SUGARS	6 g	7 g	8 %
FAT	4 g	5 g	8 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	3 %
FIBER	10 g	13 g	50 %
SODIUM	27 mg	35 mg	1 %