

**DAS
VEGANE
REZEPT**

FLEISCHLOS GLÜCKLICH

Wir genießen vegan!
Einfach köstlich und ganz
schnell gemacht.

HUMMUS

mit Falafeln & Fladenbrot auf
karamellisierten Rote Rüben

Für 4 Personen

- 4 Rote Rüben vorgegart
- 2 EL Mehl
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Zucker
- 2 Pkg. Vegavita Hummus nach Wahl
- 12 Stk. Falafeln (z.B. DeliDip)
- etwas Olivenöl
- Basilikumblätter zum Garnieren
- Fladenbrot

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden und in Mehl wenden. Etwas abklopfen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zucker karamellisieren und die Rote Rüben bei milder Hitze darin braten.
2. Hummus mit Falafeln und Rote Rüben anrichten. Mit Olivenöl beträufeln und mit Basilikumblättern bestreuen. Dazu Fladenbrot servieren.

⌚ 25 Min ★☆☆ Hobbykoch

KALORIENARM UND
ERDIG-SÜß

**VIDEO
ANLEITUNG**
unter
[WWW.MERKURMARKT.AT/
MAGAZIN](http://WWW.MERKURMARKT.AT/MAGAZIN)