

ZUTATEN 2 PORTIONEN 20 MIN EINFACH

1 Packung Garden Gourmet
vegane Falafel

100 g Kirschtomaten

1/2 Gurke

1 Handvoll Babyspinat

1 gelbe Paprika

1 Zitrone

2 EL pikanter Hummus

120 g Perlencouscous

Etwas Salz & Pfeffer

Gönn dir den Falafel-Couscous-Schichtsalat, eine vegane Köstlichkeit, die vor Aromen strotzt. Schichten von fluffigem Couscous, knusprigen Falafel und frischem Gemüse ergeben eine leckere Mahlzeit, die perfekt für unterwegs ist.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG**1. Couscous kochen**

Koche den Couscous nach Packungsanweisung. Anschließend abgießen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und abkühlen lassen.

2. Falafel und Gemüse vorbereiten

Bereite die Falafelbällchen nach Packungsanweisung zu und lasse sie abkühlen. Schneide die Paprika in kleine Stücke, viertel die Kirschtomaten und schneide die Gurke in halbe Scheiben.

3. Glas vorbereiten und servieren!

Verteile eine Schicht Hummus auf dem Boden der Gläser. Füge ein paar Spinatblätter und eine Schicht Couscous hinzu. Fülle die Gläser etwa $\frac{3}{4}$ mit Tomaten, Paprika und Gurken. Falafelbällchen hinzufügen und fertig!

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**