

# מתכון לפלאפל RAW



## מצרכים:

- 1 כוס גרעיני חמנייה
- 5 גבעולי בצל ירוק
- 3 מקל סלרי
- 4 גזרים
- חצי כפית כמון
- כפית זרעי כוסברה
- חצי צרור עלי פטרוזיליה
- חצי צרור כוסברה
- 3 כפות טחינה

## אופן ההכנה:

- טוחנים את גרעיני החמנייה בבלנדר ויטמיקס
- טוחנים את הבצל הירוק, סלרי, גזר, פטרוזיליה, זרעי הכוסברה וכוסברה במכשיר המולטי צ'ופר למרקם פירורי
- בקערה מערבבים את גרעיני החמנייה, הירקות והתבלינים עם הטחינה

▪ מגלגלים כדורים ומכניסים למקרר להתייצבות או למייבש מזון ללילה.