

# Recept VAN DE MAAND

## Valentijns mocktail met falafelhartjes

### Ingrediënten: (4 pers.)

600 ml appletiser of ander bruisend appelsap  
100 gr diepvriesframbozen  
600 gr kikkererwten uit blik  
1 potje Griekse yoghurt  
1 potje halfgedroogde tomaten  
100 gr feta  
1 avocado  
2 sjalotjes  
3 teentjes look  
1 eetlepel limoensap  
Olijfolie  
Verse peterselie  
Verse bieslook  
1 koffielepel komijnzaadjes  
1 koffielepel gedroogde oregano  
Een snuifje cayennepeper  
Zwarte peper



### Bereidingswijze:

**Mocktail:** Laat de frambozen lichtjes ontdooien en mix ze dan tot een gladde massa. Verdeel de frambozen over de glazen en giet er bruisend appelsap over. Werk af met enkele diepvriesframbozen ipv ijsblokjes.

**Falafelhartjes:** Laat de kikkererwten uitlekken en mix ze fijn met een goede geut olijfolie, 1 sjalotje, 2 teentjes look, komijnzaadjes, cayennepeper en peper. Rol het geheel uit tot een dikte van ongeveer 2 cm en steek er met een vormpje hartjes uit. Bak de hartjes goudbruin in wat olijfolie.

**Guacamole:** Schil de avocado en verwijder de pit. Mix het vruchtvlees met 1 eetlepel Griekse yoghurt, limoensap, een eetlepel olijfolie, een sjalotje en een teentje look. Kruid af met zwarte peper.

**Yoghurtdipsaus:** Snipper een handvol peterselie en bieslook fijn en roer door de rest van de yoghurt. Kruid met peper.

**Tomatendipsaus:** Mix de zongedroogde tomaten, met de olie waar ze in zitten, de feta en de oregano tot een gladde dipsaus.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans

# Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

**DESSERTS**

*Ontbijt*

Mooie & gezonde

OVENSCHOTELS

**Eitjes**

SORBETS —  
IJSJES

VLEES &  
GEVOGELTE

Soepen

**SALADES**

*Vis*

*Pasta*

**BARBECUE**

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

[www.dietiste-inebosmans.be](http://www.dietiste-inebosmans.be)