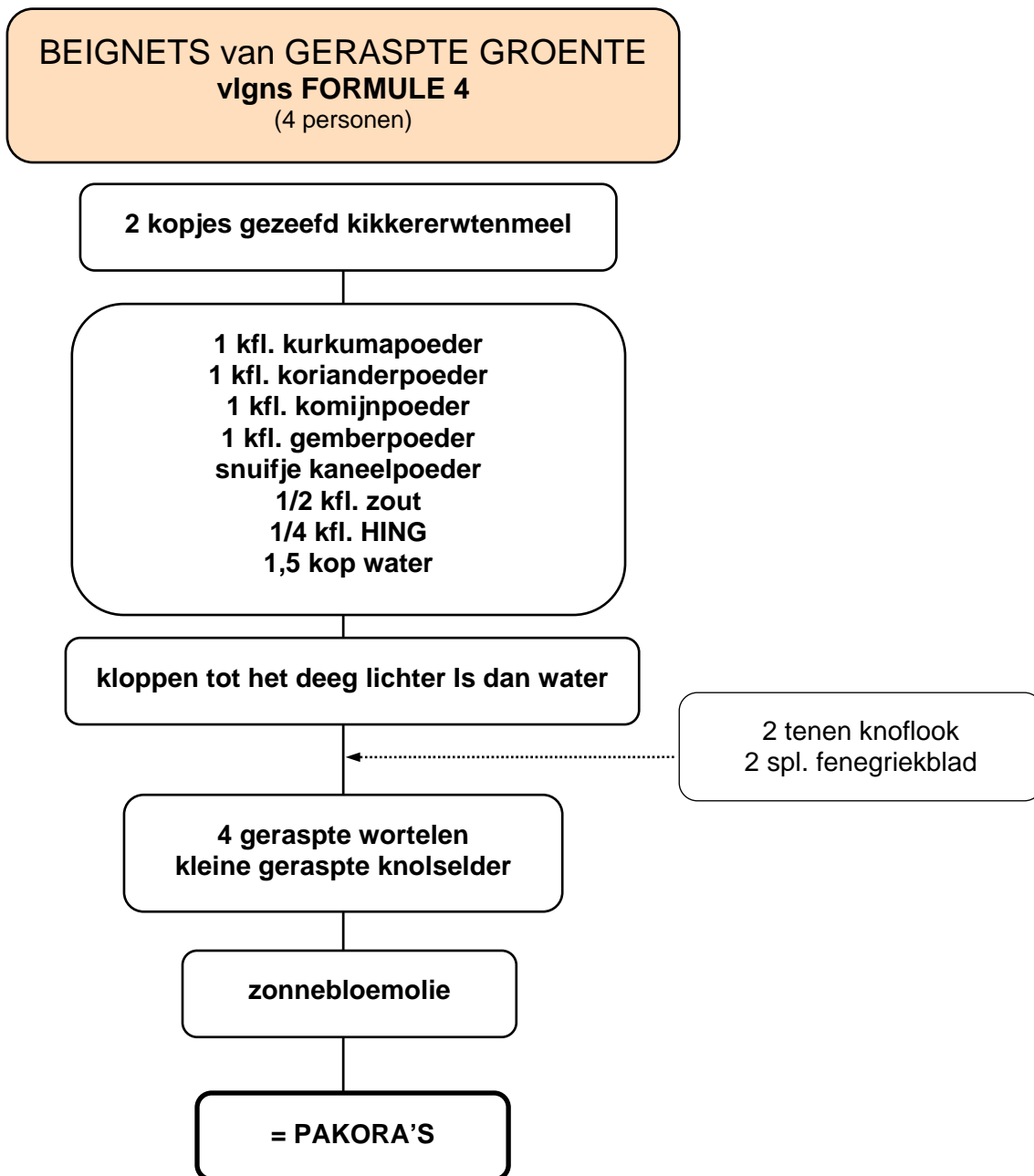


Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



Zeef 2 koppen kikkererwtmeel (kekerbloem). Voeg hier de poederkruiden bij. Voeg een halve kop water toe en meng het geheel tot een egale dikke brij zonder klonters. Voeg dan nog een kop water toe en klop het geheel tot een luchtig deeg. Druppeltjes deeg in een glas water moeten blijven drijven! (en dat neemt wat tijd in beslag.)

Voeg de fijngehakte knoflooktenen en het fenegriekblad toe, alsook de geraspte groenten. Meng alles goed dooreen en laat 10 min rusten.

Verhit de zonnebloemolie in een wok (of frietketel) tot +/- 180°C. Meng het deeg opnieuw en ga na of het ondertussen niet te waterig is geworden (door vocht dat uit de groente getrokken wordt). Voeg desnoods wat extra gezeefde bloem toe.

Laat porties ter grootte van een eetlepel in de olie glijden en bak ze tot ze goudbruin zijn én gaar vanbinnen. Als ze te snel bruin worden, de temperatuur van de olie wat verlagen.

Steeds opdienen met een zurige saus, yoghurt-dressing of minstens citroensap.