

## **Recept Kikkererwtballetjes**

nodig:

- Keukenmachine
- bakplaat,
- Bakpapier

Ingrediënten voor de balletjes:

- 1 blik kikkererwten van 400 gram, uitgelekt en afgespoeld
- een ui, gesnipperd
- 250 gram diepvrieserwten, ontdooid
- 150 gram, (glutenvrije) haverhout + eventueel extra
- 75 gram bladspinazie
- handje peterselieblaadjes
- handje muntblaadjes
- 1 theelepel bakpoeder
- peper, zout naar smaak
- olijfolie

Ingrediënten voor de dip:

- 200 gram plantaardige yoghurt
- 1 teen knoflook, geraspt
- rasp en sap van 1 citroen
- muntblaadjes, fijngehakt
- peper en zout naar smaak

### **Maken:**

Maal alle ingrediënten (behalve de olijfolie) voor de balletjes in de keukenmachine tot een stevige massa. Gebruik je een staafmixer, pureer dan eerst de groenten en kruiden en voeg als laatste de haverhout toe.

Verwarm nu de oven voor op 200 graden Celsius en bekleed de bakplaat met bakpapier. Rol met je handen balletjes van de groene massa en leg ze op de bakplaat. Besprenkel de balletjes met een beetje olijfolie en bak ze in de oven in ongeveer 20 minuten.

Maak vervolgens de frisse dip door de ingrediënten te mengen in een kommetje en op smaak te brengen met peper en zout. Eventueel kun je er nog wat verse bieslook uit je tuin/balkon aan toevoegen.

Haal de balletjes uit de oven en serveer ze met de dipsaus bij een gezellige borrel of serveer ze met een salade voor een complete maaltijd als een heerlijke falafelvariant.

Je kunt de balletjes twee dagen in de koelkast bewaren of invriezen.