



Deze lapka's zijn een populaire snack op feestjes.
Je kunt er eindeloos mee variëren

Maak er genoeg . . . ze zijn verslavend lekker.

Vorbereiding	Bereiding	Totaaltijd	Aantal
10 min	30 min	40 min	20 lapka's

Ingrediënten

- 400 gram gekookte lupine, ongepeld
- 100 gram haverhout
- 180 gram water
- Olijfolie om te bakken
- **Arabische lapka's met:**
- 4 tl ras-el-hanout kruidenmengsel
- 2 handjes verse peterselie
- Zout naar smaak
- **Italiaanse lapka's met:**
- 2 tl tijm
- 120 gram groene olijven

Bereiding

Meng de haverhout met het water.
Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en maal tot een massa.
Neem het mengsel uit de keukenmachine en vorm balletjes.
Bak deze in plantaardige olie goudbruin.

Tips

Serveer de lapka's met een lekkere dip, bijvoorbeeld:

- Tahindip: meng tahinpaste, beetje citroensap (of balsamicoazijn), beetje tamari (of zout) en water.
- Tomatenketchup.
- Veganaise, [deze maak je makkelijk zelf](#).

Maak de lapka's van tevoren en warm ze op in de oven.