

## Klassieke kaas- uienburger



Inhoud: Ongeveer 100 gram.

Beschrijving: Burger op basis van haver met kaas en ui. Herkenbare smaak. Ook bij kinderen favoriet.

Bereidingsadvies:



Bak de burgers ongeveer 5 minuten per kant in een koekenpan met een beetje olie of boter, op een middel hoge warmtebron.



Bak de burgers op een ingevette pizzaplaat of grillplaat. Ongeveer 5 minuten per kant. Bak op de minst hete kant van de Barbecue. Gaar eventueel met deksel erop om uitdroging te voorkomen.



Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de burgers op een plaat met bakpapier. 5 minuten bakken, eventueel met stoom om uitdroging te voorkomen.



Verwarm de frituur op 180°C. Leg de burger rustig in het netje. Frituur 2 tot 3 minuten.

Serveertip: Serveer bij de aardappels met groente. De kaasburgers zijn lekker met cranberrycompote of op een broodje met salade en honing- mosterdsaus.

Bewaar advies: Dagvers bereid. Gekoeld (onder de 7°C) tenminste 2 dagen te bewaren. De houdbaarheid kan verlengd worden door de burger in te vriezen of te bakken.

Ingrediënten: Volle kwark (MELK), biologische HAVER (TARWE), biologische halvolle MELK, oude kaas 18% (MELK), ui (12%), biologisch EI, paneermeel (TARWE), zout, kruidenmix.

Bijzonderheden:   
 ✓ Geen toegevoegde suikers.   
 ✓ Eiwitrijk product (hoeveelheid eiwit in 100g is 28% van de energiewaarde)

# To maat

- ✓ Eén burger bevat 18g haver. Het eten van 30 tot 60 gram haverproducten per dag, verlaagt het LDL-cholesterolgehalte in het bloed. Een laag LDL-cholesterol zorgt ervoor dat je minder risico hebt op hart- en vaatziekten (bron: voedingscentrum).
- ✓ Bevat ijzer uit onder andere haver en ei
- ✓ Bij de bereiding wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van biologische en streekgebonden producten.

Voedingswaarde	energie	839KJ/ 140 Kcal
per 100g:	eiwit	9,9g
(berekend op basis	vet	10g
van de Nevo-tabel)	- waarvan verzadigd	5,6g
	koolhydraten	16,4g
	-waarvan suikers	2,8g
	vezels	1,9g
	zout	1,1g
	ijzer	1,3mg
	Vitamine B1	0,18 mg
	Vitamine B12	0,37mcg

#### Criteria voor een goede vleesvervanger (volgens het voedingscentrum):

- zout (minder dan 1,1g per 100g)
- eiwit (meer dan 12% van de energie, en
- ijzer (meer dan 0,8mg per 100g) en
- vitamine B1 (meer dan 0,06mg per 100g en/ of
- vitamine B12 (0,24 mcg per 100g)

Allergenen: Bevat melk, ei en glutenbevattend graan haver.  
Wordt bereid in een keuken waar gewerkt wordt met glutenbevattende granen, ei, pinda's, soja, melk, noten, selderij, mosterd en sesam.

Opgesteld: 8-5-2018