

## Popeye spinazieburger rauw



Inhoud: Ongeveer 100 gram.

Beschrijving:

Zonnige Mediterrane smaak, waarbij de pijnboompitten zorgen voor een goede bite.

Bereidings-  
advies:



Bakken op een lage tot middelhoge warmtebron, zodat de suikers uit de spinazie niet verbranden. Ongeveer 5 minuten per kant in een beetje boter of olie.



Bak de burgers op een ingevette pizzaplaat of grilplaat. 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.

Serveertip: Beleg de burger met gegrilde paprika, yoghurt knoflooksaus, verse basilicum en geraspte kaas.

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: Spinazie (34%), roomkaas (MELK, ROOM), biologische HAVER (TARWE, GLUTEN), ui, pijnboompitten, gedroogde tomaat, biologisch spelmeel (TARWE GLUTEN), biologisch EI, peper, zout.

Bijzonderheden:

- ✓ Geen toegevoegde suikers.
- ✓ Eiwitrijk product (42% van de energie waarde).
- ✓ Bevat ongeveer 45g groenten per burger.

- ✓ Bevat 17g 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.
- ✓ Bevat ijzer uit onder andere haver, spinazie en pijnboompitten.
- ✓ Zoveel mogelijk bereid met biologisch en/ of steekgebonden ingrediënten.

Voedingswaarde per 100g: (berekend op basis van de Nevo-tabel)	energie	920	Kj
		153	Kcal
	eiwit	15,9	g
	vet	13,8	g
	- waarvan verzadigd	5,9	g
	koolhydraten	15,5	g
	-waarvan suikers	3,2	g
	vezels	2,8	g
	zout	0,6	mg
	ijzer	2,1	mg
	Vitamine B1	9,5	mg
Vitamine B12	0,2	mcg	

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 0,06mcg per 100g en/ of
- vitamine B12 (0,24 mcg per 100g)

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

Opgesteld: 9-1-2019















