

Vegan lenteburger



Beschrijving: Frisse burger. 100% plantaardig. Met Hollandse groenten uit de lente: bloemkool, tuinbonen, doperwtten en raapsteeltjes.

Bereidingsadvies:



Bak de **bevroren** burgers 5 tot 8 minuten per kant in een koekenpan met een beetje olie of boter, op een middel tot lage warmtebron. Niet te hoog omdat het suiker uit de bieten snel verbrand. Gaar eventueel met het deksel erop om de burger sappig te houden.



Gebruik op de barbecue een **pizza plaat of een dichte grilplaat** om de burgers te garen.



Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de bevroren burgers op een plaat met bakpapier. 5 tot 8 minuten bakken, eventueel met stoom om uitdroging te voorkomen. Bak voor een extra lekkere smaak de bevroren burgers voordat ze in de oven gaan, aan beide kanten kort aan in de koekenpan in een beetje olie of boter.



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

Serveertip: Serveer bij de lunch op een pompoenbroodje met bieslook mayonaise, een gepocheerd eitje, raapsteeltjes, groene asperges en gebruneerd amandelschaafsel.

Bewaar advies: Dagvers bereid. Diepgevroren (onder -18°C) tenminste 3 maanden te bewaren. Na ontdooien, gekoeld (onder 7°C) tenminste 2 dagen te bewaren. De houdbaarheid kan verlengd worden door de burger te garen.

Ingrediënten: Lentegroenten 65% (bloemkool, tuinbonen, ui, doperwtten, raapstelen), biologisch haver (GLUTEN), amandelen (NOTEN), olijfolie, biologisch speltmeel (TARWE GLUTEN), citroensap, kruiden en specerijen.

Bijzonderheden

- ✓ De burger is **100% plantaardig** en daarmee geschikt voor vegetariërs en veganisten en mensen met een **lactose intolerantie**.
- ✓ **Lage milieubelasting:** Bij de bereiding wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt **streekproducten, seizoensproducten en biologische ingrediënten**.
- ✓ Bron van **eiwit** (hoeveelheid eiwit in 100g is 12% van de energiewaarde).
- ✓ **Bevat 65g groenten** per burger van 100g. Het Voedingscentrum adviseert om 250g groente per dag te eten.
- ✓ **Bevat 13g haver** per burger van 100g. 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).
- ✓ **Bron van vezels:** 8,8g per burger van 100g. Het voedingscentrum adviseert 30 tot 40g vezels per dag te eten.
- ✓ **Bevat 1,4mg ijzer** uit onder andere haver, amandelen en verse kuiden.
- ✓ Dit product is gemaakt in een keuken en niet in de fabriek. De producten dragen liefde in zich, doordat de ambachtman aandacht schenkt aan de beiding van elk product.

Voedingswaarde per 100g (berekend op basis van de Nevo-tabel)

energie	869kJ/ 210kcal
eiwit	6,3g (12% van de energiewaarde)
vet	11,9g
- waarvan verzadigd	1,4g
koolhydraten	17,3g
-waarvan suikers	2,1g
vezels	8,8g
zout	1g
ijzer	1,4g
Vitamine B1	0,2 mg
Vitamine B12	-

Criteria voor een goede vleesvervanger (volgens het voedingscentrum):

- energie in Kcal: minder dan 200 per 100g
- zout: minder dan 1,1g per 100g
- eiwit: meer dan 12% van de energie, bij voorkeur 20% van de energie.
- ijzer: meer dan 0,8mg per 100g
- vitamine B1: meer dan 0,06mg per 100g en/ of
- vitamine B12: 0,24 mcg per 100g

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